XING YI QUAN XIE JING JIE

形意拳械精解

（上）

邱国勇　编著

XING YI QUAN XIE JING JIE

人民体育出版社

责任编辑／赵新华
封面设计／黄山


ISBN 7-5009-2504-2
9 787500 925040 >
定价：30.00 元

形意拳械精解

（上）

邱国勇 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意拳械精解.上/邸国勇编著. -北京：人民体育出版社，2003
ISBN 7-5009-2504-2

Ⅰ.形… Ⅱ.邸… Ⅲ.①形意拳-基本知识②器械术(武术)-基本知识-中国 Ⅳ.G852.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第087310号

*

人民体育出版社出版发行
北京市兴顺印刷厂印刷
新 华 书 店 经 销

*

850×1168 32开本 17.75印张 410千字
2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷
印数：1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2504-2/G·2403
定价：30.00元

社址：北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)
电话：67151482(发行部) 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67143708

练拳·授拳·写拳

徐　才

北京形意拳研究会会长邸国勇先生在处理会务和教学之余，用心探索形意拳的奥妙，写出《形意拳械精解》一书出版，实在可喜可贺！

练拳、授拳又写拳，这样的武术专家里手真是值得敬重。武术的传承自古主要是口传心授，所以武术古籍较少。今天，武术走向世界，处在盛世中国的武术专家们，有充分的条件用现代体育观点和现代传播手段深刻阐释和论述武术了。我常到书店浏览新书，常是目不暇接，使人感受到盛世图书文化的繁荣。但有关武术的图书似嫌还少，至于有关形意拳的论著就更为缺少了。邸国勇先生这本《形意拳械精解》的出版，将会为形意拳的传播增加一个窗口。

邸国勇先生少年时期从河北武术之乡蠡县来到北京。1960年15岁时，他择师赵忠习练少林长拳和形意拳，之后又随吴斌楼学戳脚翻子拳，再后随李子鸣习八卦掌。1983年他积极推动北京武协形意拳研究会的成立，为形意拳的发展作了不懈的努力。如今他把几十年练拳、教拳的体会心得整理成书奉献给形意拳爱好者。形意拳是个内意外形相统一的拳术，要求“象其形，取其意”，其健身功能、技击功能都很强。模仿十二种动物的“十二形拳”更使练拳者融入大自然，体现“心意诚于中，肢体形于外”的要求。练起拳来其形其意真是美哉，美

哉！形意拳的美学价值，得到不少习练者的称颂。一位毕业于大学音乐系的形意拳爱好者，将形意拳与古曲《高山流水》并论，认为二者神同形异。《高山流水》是俞伯牙移情于大自然，感受天地变化产生的音韵和旋律，形意拳则是移情于十二形动物，体验自然万物演化的神韵和节奏。形意拳以及各个拳种都蕴含着中华文化的丰厚底蕴，特别值得人们去挖掘整理。衷心祝愿热心弘扬武术文化的朋友，创作更多的佳作精品！

2003年5月24日

立足整体　把握整体

康戈武

邸国勇先生编著的《形意拳械精解》一书即将问世，邀我为之序。形意拳溯源于心意拳，是一个主张“散之必有其统，分之必有其合”，追求内外合一，强调式整、劲整的武术拳种。此处所谓主张、追求和强调的内容，可以概括为一个“整”字。国勇之作从书名到内容，也都含藏着这个“整”字。于是，以《立足整体　把握整体》为题，撰成此文，祝贺邸先生为武坛奉献了一部有所创见、有所发展的新作。

此书以《形意拳械精解》为名，标明了此书的内容，同时也为其行文伏下了三个“整”字。其中，形与意，相对于人体的外形和内意而言，构成一个整体；拳与械，相对于武技的徒手技术和持械技术而言，构成又一个整体；拳械与精解相对于认识过程的实践和理论而言，构成了再一个整体。书名即点明了作者立足整体，全书立足整体的宗旨。

由这三个“整”，整合而成的《形意拳械精解》，不仅较完整地展示了形意拳的技法体系；还阐明了形意拳求“整”的标准、练“整”的方法；尤其可贵的是，作者还基于自身习练形意拳四十年所得，针对当前形意拳普及活动的现状，指出了求整、练整的要点和易被忽略问题的纠正方法。概言之，此书立足整体下笔，把握整体行文，既不离形意拳之整体，又突出了整体中的重点和把握整体的要谛。

《形意拳械精解》展示出的这种整体特色，不仅明示习练者应循着“立足整体　把握整体”的原则去练好形意拳，也启示人们循着“立足整体　把握整体”的观念去认识问题、解决问题。一般而言，对待社会问题、自然问题应如此，对待人类自身的问题——人体生理、人体运动、人体文化等等问题，也应如是。当然，任一武术问题也都应该用整体观念去对待。宏观地说，社会、自然、人类，以及他（它）们相关的万物万事是一个整体。武术只是构成这个大整体中的一个小整体。一定时期武术的盛衰发展，受着该时期大整体发展因素的影响和制约。微观地说，大整体中包含着若干个相互对应、乃至相互矛盾的小整体，任一小整体又包含着若干个相互对应、乃至相互矛盾的小小整体。依古人之言，不论是“天人合一”的大整体，还是含于一事一物中的小小整体，都是一个“阴阳相依”的辩证统一体。武术与其体系中林林总总的理论和技术问题间，也都有着这种大整体、小整体和小小整体间的关系。在近些年的武术学术活动中，围绕武术的名与实、运动形式和锻炼价值等一对对相互关联问题的讨论，都需要用这种整体观念去看待。那些以点代面、以局部充整体，或者有整体之名而无整体之实，或者顾此失彼、挂一漏万的言行，混淆着武术的概念，影响着武术的发展，应该努力用“整体观念”去修正、去规范。

总之，邸国勇先生编著的《形意拳械精解》一书，既是一部可供读者循序渐进地学会形意拳、练好形意拳的教科书；又是一部以形意拳的整体观念揭示形意拳文化内涵的启蒙书；还是一部引导习练者通过形意拳锻炼体悟中国传统文化之“整体观”的参考书。有感如此，谨以“斯技堪习，佳作共赏！”作为此文的结语。

二〇〇三年初夏于北京

前 言

为了适应当前武术蓬勃发展的需要，在人民体育出版社的大力支持和帮助下，我编著了这本《形意拳械精解》。本书分上下两册，上册主要内容是五行拳、十二形和传统套路；下册主要是刀、枪、剑、棍和八字功。上册共有七章，第一章形意拳的起源。第二章桩功，介绍了五个桩法，以三体势为主，不但讲述了三体势的来源和内中含义，而且对各部的要领和具体要求作了较为详细的讲解。砸桩是一种长功快的桩法，混元桩注重养身和放松，降龙、伏虎桩外注重间架结构的正确和劲力的合顺，内练心、意、气、神。

第三章五行拳，重点放在每一个拳法的劲力问题，整劲是形意拳最显著的特点之一，对每一个拳法动作劲力的来源，各部如何协调配合，关键部位在哪里，以及怎样打出整劲等问题，进行了详细的分析和讲解；对五行拳的呼吸方法作了介绍，使动作与呼吸相配合。

第四章十二形，突出了每一形在练习中应带有的意念和意境。在形意拳各拳法的练习中，如果没有意念去指导，那只叫“形拳”。目前有重形轻意的现象，在练拳时，我们应该带着什么样的意念？用什么样的意念去指导练习？练习形意拳不能没有意，应该“形”“意”并重，在练拳的过程中，有什么样的意念，就有什么样的劲力；有什么样的意境，就

有什么样的功夫。

第五、六章是传统套路和对练，完全保留了民间传统的练法，只是在劲力和意念方面加入了自己的心得体会。第七章是自己学练的心得体会，只能起抛砖引玉的作用。

对我来说，书的编写过程就是一个学习总结和提高的过程，也是一个对形意拳加深认识理解和体悟的过程。虽然书稿即将面世，但我并没感到轻松。武术事业的发展，给我们提出的任务是相当艰巨的，特别是形意拳在理论科学化的问题上，还远远跟不上形势发展的需要。我真诚的希望武林同道和前辈及广大读者多提宝贵意见，多方面地批评指正，本身就是对我的关心和爱护，有利于自己的提高，有利于形意拳今后的发展。

在本书的编辑过程中，赵新华先生给予了大力的帮助，赵先生审稿之严格，编审之认真，使我深受感动。另外，我的弟子刘明亮、杨树东为我拍摄了大量的照片，还有我的好友康戈武先生，前国家武术院院长徐才先生在百忙中为本书写序，在此一并表示深深的感谢。

作　者

目 录

第一章　形意拳的起源

关于形意拳的起源问题，曾有相传创始于宋朝名将岳飞的说法。但经考证，证明这些说法是假托，是前人尊崇岳飞精忠报国，是民族英雄，而以此来提高本拳的知名度和号召力。近年来很多拳学史家对形意拳的起源做了大量的调查研究，发表了许多学术论文，虽然有些观点各异。但是，“形意拳是脱胎于心意六合拳而自成一系”之说，被形意拳界所认同。形意拳是以河北李洛能为始祖，李洛能学艺于戴龙帮，戴龙帮学艺于曹继武，曹继武学艺于姬龙峰。姬龙峰为心意六合拳的始祖。这些都经过很多人的考证，特别是黄新铭同志经过多年的调查研究和实地考察，掌握了大量的资料，写出了《形意拳起源考》和《姬际可生平初探》，在客观历史的基础上，具有一定的科学性和较强的说服力。所以，心意六合拳是以姬龙峰为始祖，形意拳则是以李洛能为始祖。

目前,社会上有“三流一源”之说，即形意拳有三大支派即山西、河北、河南。此说是根据地域划分的，都是在心意六合拳的基础上发展起来的。至今河南地区还叫心意拳，只有山西、河北称之为形意拳。其实山西、河北同为一支，都是李洛能所传，只是地域和风格不同而已。流传在河南地区的支派基本上保留了心意六合拳的原貌，它以鸡步和十大形为主。

自清朝乾隆年间，心意六合拳已经形成了自己的技术和理

论体系，在山西和河南已有流传，特别是河北李洛能向戴龙帮学艺十年，经过这十年的刻苦钻研和实践体悟，技术已经达到了相当高的水平。李洛能在学练心意六合拳之前，已经练过其他拳种，具有深厚的武术基础。数十年练功的体会和经验，这些累积的效应必然产生武术层次的不断深化和递增，当达到一定程度时，必然会产生强烈的理论升华。李洛能正是在这种积累的效应中，萌发了将心意六合拳改拳创新的动机，将心意六合拳改为形意拳。从名称上看只改了一个字，改心字为形字，由于心和意在古汉语中不好确定，心字中也有意的成分，意字中也有心的含义。所以，李洛能把心字改成了形字。这样一改形意拳就诞生了。大约在 1856 年，正式以形意拳的称谓开始向外传播。

虽然，心意拳和形意拳只是一字之差，但在武术的历史上是一个改革的里程碑，为武术的百花园里又增添了一朵绚丽多彩的拳种。李洛能以他数十年练功体会和实践经验的总结，大胆地对心意六合拳进行系统的整理，首先提出了以三体势站桩为入门，以五行拳为基础，以十二形拳为进阶的系统的技术训练体系。以中国古代文化的阴阳五行学说为理论基础，从道家养生、练功、修炼的方法和理论中，结合拳术的内养修炼，提出了武功修炼的三个层次（即三步功夫明、暗、化和练精化气，练气化神，练神还虚）的理论，使形意拳以崭新的面貌，以技术的系统化和理论的科学化（在当时来说）矗立于武林。虽然它的理论核心部分没有脱离心意六合拳，但它在质的方面产生了飞跃，使它更上一层楼。就像意拳（大成拳）一样，它是在形意拳的基础上，侧重了意念精神的训练，提出了自己一套独特的训练方法，以一个新的拳种立于武林。

当然，任何拳种的创立和发扬光大，理论的完善和技术体

系的不断丰富，需要经过几代人的努力，形意拳也不例外。目前流传于全国各地的形意拳，其理论和技术体系已经达到了相当的高度，这些都是李洛能的二代、三代、四代以至五代、六代的弟子继承发扬和不断补充完善的结果。随着社会的不断进步、科学技术的不断发展，今后还会有更多的形意拳爱好者对此进行不懈的努力和探讨，使形意拳的理论和技术更加科学化、现代化，为全人类造福。

第二章　形意拳桩功

桩功是武术的基础，拳谚中有："欲学拳，先站桩。"形意拳对桩功尤为重视，有的形意拳家讲："欲学形意拳，先站三年桩。"

桩功练习在形意拳中有"筑其基，壮其体"的作用，也就是打基础、强身壮体。通过桩功练习，首先学习和掌握形意拳对身体各部的要求和要领，如头顶、胸含、肩沉、肘坠等。先有一个感性的认识，通过不断练习，逐步加深理解。其次是通过桩功练习，对下肢力量和膝关节各部韧带的强度能起到增强的作用。其三是通过桩功练习，可使练习者体会和掌握桩功的间架结构和身体各部姿势的要求。通过长时间的站立，保持姿势不动，可以提高练习者本体的感觉能力。通过自我的调整，逐步建立正确的姿势定型，为今后学习动作、学习技术打下坚实的基础。其四练习桩功有益于调节中枢神经系统，使精神集中，排除杂念，把全部的注意力集中到桩功的练习中来。注意全身各部的放松，加强呼吸的调节。这样的练习，有利于促进血液循环，加强新陈代谢，调和气血，提高抗病能力，达到延年益寿。同时，也能提高技击意识，增强技击能力。

形意拳桩功包括：浑元桩、子午桩（即三体势桩）、降龙桩、伏虎桩、砸桩等。每种桩法都有它不同的作用、姿势、意念，而达到不同的目的。一定的桩法是为一定的目的服务的。

这些桩法都是形意拳的前辈们经过长期的练功，从实践中总结出来的。对形意拳技法的练功、长功和养功都是行之有效的。这几个桩法虽各自都有不同的侧重面，但都是围绕着三体势这个核心桩法而练习。

拳谚中讲：“练拳不练功，到老一场空。”练功就是养身健身的功夫，也包含武术的基本功。如果练拳不把自己的身体练好，没有好的身体，什么样的技能都是空的，都是没用的。所以，拳以功来养，功以拳而显。这就是练和养的关系，它们是相辅相成、互相促进、互为表里的关系。

第一节　浑元桩

一、概　述

浑元二字也称之“混元”。谓天地初开之时。“混元者，记事于混沌之前，元气之始也”。武术家以“混元”入拳术，取“混一天地，变化无穷”之意。浑元桩法被各家拳派吸收引用，既作为初学入门的基本桩法，又作为养身强身、内功修炼的桩法。

形意拳中的浑元桩训练，在初级阶段要达到凝神聚意、排除杂念、松活筋骨、调节呼吸的目的。中级阶段要达到以意领气和疏通经络，以气流全身。高级阶段要达到修身养性、天人合一，以意念体会人身的内气与外界大气相互交流融通。浑元桩在初级阶段主要是为了把杂乱意念排除，集中精力练功。拴意马，锁心猿，调身心，使全身放松。只有在全身放松的状态下，气血才更容易流通，从而有利于身心健康。

二、浑元桩的练法

1. 动作过程

①立正站立，深呼吸三次（图 2–1）。

②左足向左横开一步，两足平行，距离与肩同宽。重心在两足之间。动作要慢，与呼吸相配合，开步时吸气，落步时呼气（图 2–2）。

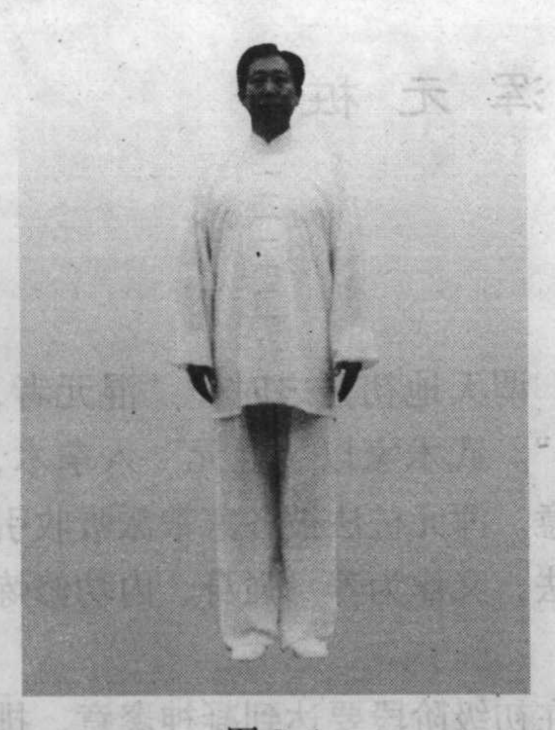


图 2–1

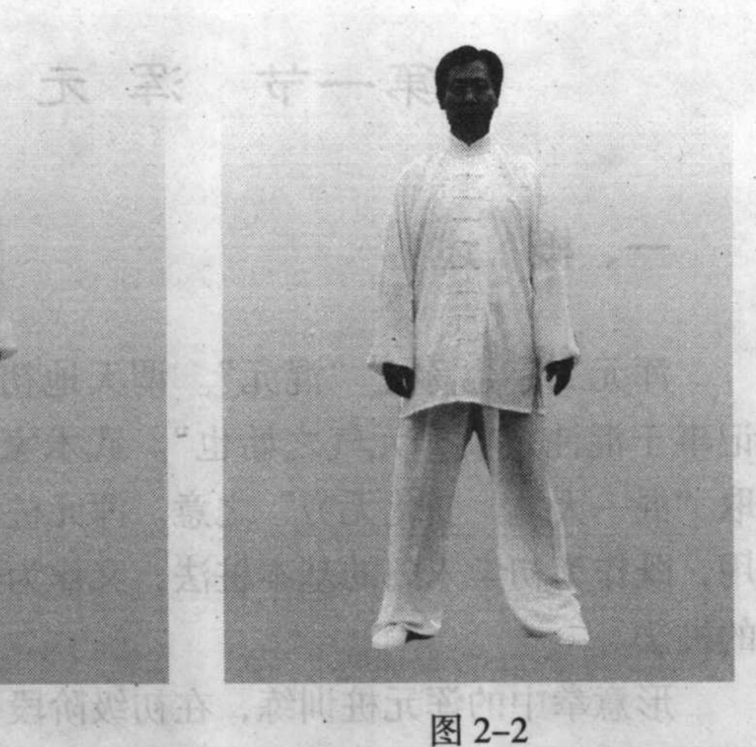


图 2–2

③两手自身两侧向前、向上慢慢抬起，两手心相对，五指分开，两臂自然微屈。上抬与肩齐高时，两手掌指相对，向胸内合抱成圆，两肘微屈，两掌心对胸前，松肩、垂肘、胸微含，头微顶，两臂如同抱一大气球在胸前，两肘部下沉低于肩；同时，两腿膝部微屈，松胯坐腰使身体重心微微下降。目

平视前方。此姿势保持不变，排除杂念，注意呼吸，闭口用鼻来呼吸。呼吸要缓慢、深长、均匀。练习时间的长短，根据自己的体力和身体情况而定（图 2–3①②）。



图 2–3①

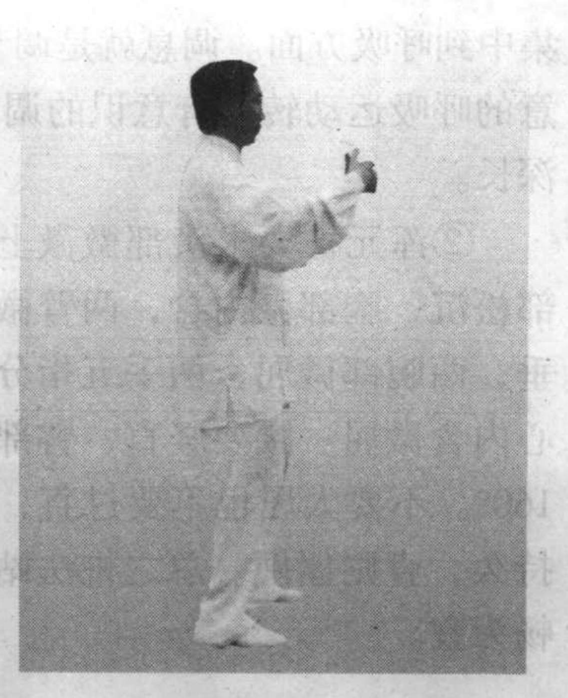


图 2–3②

④收势、收功动作与起势动作相反。先给意念一个信号，我要收势，我要结束浑元桩法的练习。然后使身体重心移向右足，左足向右足收回并拢，两腿站直成立正。与腿动作的同时，两手自然下落至身体两侧，掌指向下，头微上顶，目向前平视。动作完毕后，深呼吸三次，静立一二分钟。

2. 动作要点

①浑元桩最主要的要领就是体松、意静、调息这三个方面。不但浑元桩如此，其他各种桩法都是这样要求的，这三个方面是所有桩法练习中共同的要求。也就是像气功所说的调身、调心、调息，这是桩功的基础。体松就是全身各部都要放

松，不使任何部位有僵劲出现，体松的关键是在关节处，要使各关节处于正常的生理位置上，体松有利于气血的流通。意静就是把身心收回来，集中精力练功，以一念代万念，使大脑的思维活动集中注意到一点。在浑元桩站桩时，应首先把注意力集中到呼吸方面。调息就是调节自己的呼吸。把自己平时不注意的呼吸运动转为有意识的调节，使自己的呼吸缓慢、均匀、深长。

②浑元桩要求头部微微上顶，下颏微收，保持正直。肩部松沉，胸部微内含，两臂微屈身前抱拢成圆，两肘微张下垂，两腕部微屈，两手五指分开要自然，拇指微向上，两掌心内含微屈。腰要竖直，臀部微收，松胯屈膝，膝部弯曲约160°。不要太屈也不要过直，屈则费力，不容易调气，不能持久，直则僵硬。总之桩法站好之后，要感到各部舒适、通畅为宜。

3. 练习步骤

①首先要求形正体松。就是姿势要正确，把身体各部位按动作要求调整到正确的位置，正确的形状。正形是首要条件，形不正则气不顺。体松就是身体各部放松达到舒适合顺。

②其次要凝神守一。凝神就是排除杂念，集中精力。守一就是以一念代万念。

③意导呼吸。就是以意念引导呼吸，使平常的自然呼吸用意念引导使之缓慢、均匀、深长。意念的引导贯穿在整个练习始终。从开始的形正体松和凝神守一，到意导呼吸运动，都是在意念的引导下进行的。这就是形意拳最显著的特点之一。

第二节　三体势桩

一、概　述

形意拳三体势桩，在民间也叫子午桩或三才桩。三才和子午这两个名词是古代传统文化的名词。子午一般是指时间。有子时、午时之说，在《金丹大成集》中问曰："何谓子午?"答曰："子午乃天地之正中，在天曰日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方位为南北。"在《三元会议》中有子为阳之首，午为阴之首，子午为阴阳之首。书中讲："子为六阳之首，以应冬至，故当静坐凝神，袪除万虑，一念规中，默调其息而符候之……午为六阴之首，以应夏至，故午前静坐凝神，待阳极阴生之际，心中自然阴气下降……"三才也有多种解释：①三才是指天、地、人。有天才、地才、人才之说。②《周易》："立天之道，曰阴与阳，立地之道，曰柔与刚，立人之道，曰仁与义，兼三才而两之，故易六画而成卦。"③医家三才指体、神、气。《脉望》书中讲："气者，神之宅也，体者，气之宅也。神统于心，气统于肾，形统于首，形气交而神乎中，三才之道也。"武术大师孙禄堂讲："三才者，头、手、足，即上、中、下也。"他是借用三才比附人体的头部、手部、足部，并引申其义为拳术中的上盘、中盘、下盘。

三体势桩，子午桩，三才桩。名虽不同，实则都是一个桩法，一个姿势，只是叫法不同，强调了不同的侧面而已。三体势强调外形头手足、上中下。子午桩是强调此桩法在形意拳中所处的重要位置和重要性，它是基础的基础，是"母拳之母"。

姜容樵称五行拳是形意母拳，三才桩是它的内含内意，不但是姿势，更重要的是一种功法。桩功的内意非常丰富，既含有方法，又含有意念。以三体为表现手段，以三才为指导原则，以子午为重要位置。

各地区、各流派形意拳都把三体势桩作为初学入门的最主要的基本桩法。在三体势的基本构架、动作姿势和动作要领上，以及桩法的功能上，各地区、各流派都基本相同。但是，由于各地区、流派师承各异，以及每个人对老拳谱的不同理解和个人练习的心得体会不同，所以，三体势桩的站法也各有差异，这是正常的，也是符合客观规律的。这个道理就像一棵大树长不出完全相同、一模一样的两片树叶一样。一个老师教十个徒弟，因每个徒弟的身材高矮、胖瘦、脾气、性格、爱好、文化知识水平不同，练习心得体会都是有差异的。所以，十个徒弟练出来的东西不可能完全一样。

二、三体势桩的练法

1. 动作过程

①立正姿势站好，面对出势方向（见图 2–1）。

②两足不动，两手自体两侧经左右徐徐向上抬起，两臂要自然，不要用力伸直，两掌心向上，抬至与肩平时，两臂屈肘，使两掌向面前合拢，两掌指相对，掌心向下（图 2–4①②）。

③两腿弯曲，微向下蹲，同时，两掌向下按至腹前，头微上顶（图 2–5）。

④两手在腹前抓握成拳翻转，使拳心向上，左拳不动，右

拳自小腹经心窝向上、向前钻出，右拳小指上翻与鼻齐（图2–6）。



图 2–4①

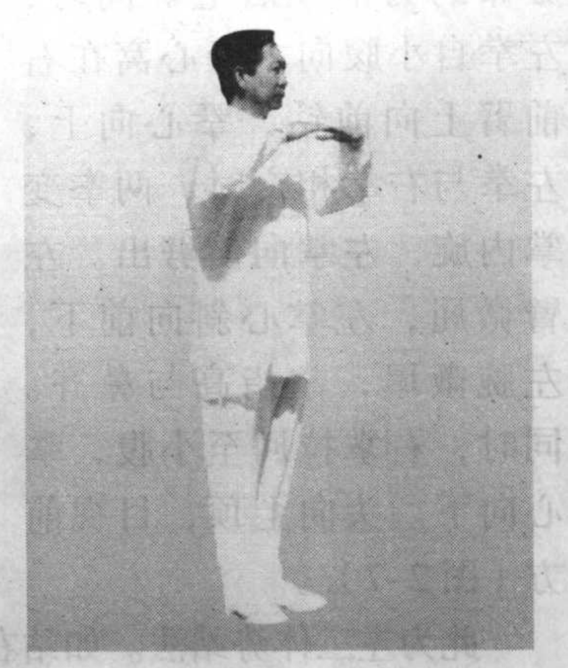


图 2–4②



图 2–5

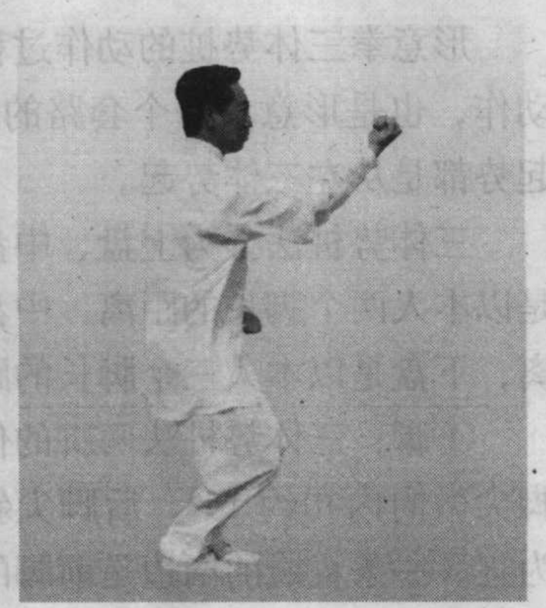


图 2–6

⑤左足向前进一步，右足不动，两足距离约为小腿长，大部重量在右足，重量分布约为前三后七。同时，左拳自小腹向上经心窝在右前臂上向前钻，拳心向上，左拳与右拳相交时，两拳变掌内旋，左掌向前劈出。左臂微屈，左掌心斜向前下，左腕微塌，掌指高与鼻齐。同时，右掌拉回至小腹，掌心向下。头向上顶，目视前方（图2-7）。

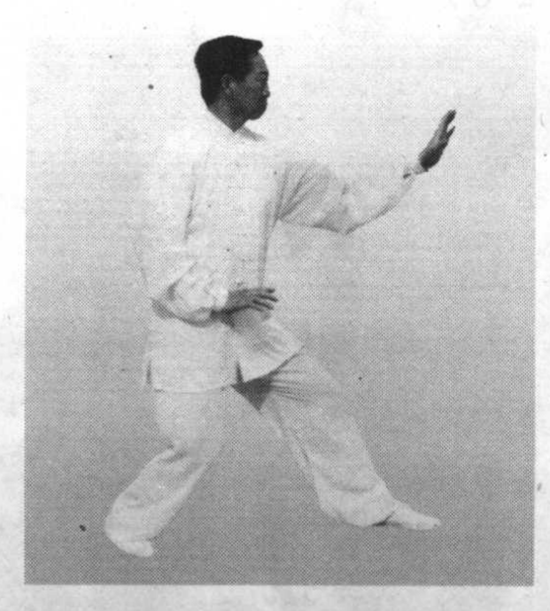


图2-7

此为左三体势站法。如站右三体势时，在动作④时左拳钻出，动作⑤是右足上步，右掌劈出。

2. 动作要点

形意拳三体势桩的动作过程，也就是五行拳每一行的出势动作，也是形意拳每个套路的起势动作。无论练习任何动作，起势都是从左三体势起。

三体势桩法分为上盘、中盘、下盘三种。上盘两脚的距离是以本人两个脚长的距离，中盘站法是以本人两个半脚长的距离，下盘是以本人三个脚长的距离。

①脚：三体势桩法两脚的位置应是在一条直线的两边。前脚尖微向内扣约15°，后脚尖斜向前，与正前方以不超过45°为宜。一条直线的两边是前脚的脚尖和后脚的脚跟在一条直线的两边。不能在同一条直线上，更不能拧麻花，那样不稳也不

符合要求。

②腿：两腿弯曲，前膝的垂线不超过前脚的脚跟。前腿的大腿和小腿之间的夹角在150°左右。后腿弯曲较大，身体大部分重量在后腿，两足之间的距离和后腿弯曲角度，与站桩姿势的高矮有直接关系。后腿的小腿和大腿之间的夹角在120°~135°之间（从腿的后面量），最关键的一点是后小腿和地面的夹角应尽量的减小。由于生理结构特点，脚的背屈只能在50°左右，这个角度减小有利于后腿的蹬力。有的书上讲“后膝垂线不超过脚尖”，我认为并不科学，那样站桩姿势太高，两腿几乎直立或重心全在后腿。后腿的膝部应超过后脚的脚尖，超过多少应视姿势的高矮而定。姿势高超过少，姿势矮超过多。关于后腿各部的角度总的原则就是怎样最有利发挥后腿的蹬力，起动快，距离大，站的稳，蹬地力强是关键。正像老拳谱中所说的那样：“消息全凭后足蹬”，人体前移的快慢和距离大小与后腿的蹬力成正比。要想完全发挥后腿的蹬力，必须把后腿各部的角度保持在最佳的发力范围之内。

③胯：胯部后面是臀部，前面是小腹，两侧是胯部。在三体势桩法中，两胯的角度应前后稍倾斜一些，与正前方成60°~70°为宜。这样的角度既有利于两腿前后的支撑，又有利于上身自然舒适半面向前倾斜。有的练习者强调要“肚正身斜”，我认为这样做是不太适宜的，肚正使两胯正对前方，但上身要有半面向前的倾斜，使腰腹不舒畅。同时，也不符合技击防守的原则。胯和两腿的位置、角度应给上体提供一个非常稳固、灵活的支撑条件，同时还应达到自然舒适，符合人体自然结构。

④肩：身形与两肩的角度，按老拳谱中讲身形是“正而似斜，斜而似正”。既不正又不斜，提出了一个模糊的概念。

每个人的高矮胖瘦不同，脾气秉性不同，对老拳谱的理解不同，让你在练习中去体会，去寻找适合自己的角度，因此产生差异，无可厚非。通过我多年的练习实践和教学研究，站三体势桩时，身形和两肩的角度与正前方成45°左右为宜。这样做，一符合技击原则，减小受攻击面；二符合人体结构和生物力学，只要符合人体结构和生物力学，做起来才舒服、合适、正确、完美，有利于身体的健康。

⑤手和前臂：左手腕部与左前臂的角度约为120°，腕部微塌，五指微曲，掌心凹，虎口撑圆，拇指开，食指挑。以增加虎口肌肉张力，有利于腕部的稳固。由于五指均保持一定的张力，对前臂上的指伸肌产生一定的紧张度，能在一定程度上增强前臂的抗击打能力。由于掌心向前下方，所以，前臂远端内旋，前臂的桡骨和尺骨相绞拧，使相应的肌群同时参加工作，能够增加掌部的力量。同时，对前臂也能起到一个稳固的支撑。腕部过直不利于击打时的承受力，指关节是承受不了全身整力的。腕部过于背屈，腕关节僵硬而不灵活，不利于抓捋和手掌的变化。所以，腕部微塌是正确的，120°左右是适宜的。

⑥肘：肘关节的角度，也就是前臂与上臂之间的夹角。在这个问题上，形意老拳谱中讲："屈则不远，直则少力。"提出了一个模糊概念，不屈不直的范围。80年代初，我在北京大学担任形意拳教练时，在给学生们讲站桩前臂的位置时，我按老拳谱讲屈则不远直则少力，同学们问我："老师，多少度？"给我留下了深刻的印象。从此，我把身体各部的角度，参照各种版本老拳谱，根据我的练功体会，全部用量角器测量，找出了各角度的最佳范围，并提出了自己的观点和看法，肘关节的角度应在150°左右为宜。形意拳站桩或打拳出掌为

什么不把胳膊伸直？伸直胳膊不是可以打得更远一些吗？首先形意拳打拳或出掌胳膊不伸直，这是形意拳技法的要求和风格特点所在，形意拳非常注重整劲，在这样不屈、不伸直的角度内一能发挥出较大的力，二能动员较多的肌肉共同参与工作，对肘关节能起到较好的固定。三由于不屈不直，能使动作更加灵活，使力转换更快，变化多端。

⑦上臂与肩：上臂与肩关节的角度对上肢来说非常重要。上臂与肩关节的角度约在60°~70°之间。拳谱中讲：“松肩坠肘”，松肩就是肩胛骨有意识的向下松沉；坠肘的关键在于上臂的前端始终处于肩关节以下，松肩与坠肘是相辅相成的互为因果关系。只要松肩做正确了，自然肘也就坠了，只要坠肘达到了要求，肩部自然也就松沉了。还有重要关键的一点，就是上臂有意识向内收，使上臂尽量的在身体站桩的矢状面上，这样有利于发挥身体的整劲。在站桩的过程中和练拳时都要时刻注意上臂的内收、内掩，以形成正确的姿势定型。后手的拇指和腕部要紧贴小腹丹田位置，即脐下三指部位。后臂的肘部要自然下垂，注意后肘不要向外张开，要和身体保持完整。掌指向前，掌心向下。

⑧头：“头要顶，项要竖。”下颌要微向内收，但要注意颈部肌肉不要过于紧张，以免影响头部的灵活。头上顶的作用能有意识地使脊椎竖直，有利使身体中正，不致歪斜，有利于呼吸。目视前方的要求，不要过分的转头使面部正对前方，应该使头部与正前方成22.5°的夹角，但眼睛是看前方的。

⑨臀部：臀部要松坠，要内收，也就是使骨盆的正常斜角稍微加大一些，有利气沉丹田，有利腰部弓形的形成，有利于前脚的向前进步。

⑩身形的要求是“含胸拔背”。它是一个问题的两个方面，

含胸拔背是用两个肩尖微向胸前内合，放松肩胛骨、背部肌群，用胸大肌微拉两肩，以达到含胸拔背的目的。在做这个动作时，要注意肩部始终向下松沉，不能耸肩、寒肩。含胸拔背和松肩坠肘这两个要领是相互支持、相互促进和相辅相成的，是有机地连在一起的整体动作。在做这些动作时注意不要过分，要以舒适合度为准。松肩含胸最主要目的是有利于实腹，也就是气沉丹田，而气沉丹田是形意拳最显著的特点之一。含胸拔背的要领也是对胸背部增强抗击打能力的一种自我保护。拳掌的劲力之源在肩部，身劲的劲力之源在腰部。

三、三体势桩的层次

虽然三体势桩在外形姿势上有舒展与紧凑之分，步法有大小高低之别，但是，这些都是由门派师承不同而造成的，无可厚非。在练功的不同阶段，同样站一个三体势所表现出来的精、气、神，它的内意、内含是不同的。虽然外形相差无几，但内中的意识，呼吸的调整，内气的导引，不同的阶段有不同的要求、不同的侧重面。下面就三体势桩初级、中级、高级三个阶段练习过程中对身形、意念、呼吸进行简要论述。

1. 初级阶段

初级阶段就是刚开始入门学习站桩，对姿势要领有一个初步的感性认识，能够模仿老师做动作，但动作不准确，随时间推移和练习次数的增加，动作姿势逐渐准确完善。有时也会顾此失彼，按生物学讲这是大脑皮层的泛化阶段。在这个阶段中，要做到以下三点：

首先要求形正，姿势正确。各部角度、身形位置合乎规

矩，按前面所述自上而下或自下而上逐项安置到位。先讲大的环节，如两腿、身形、两臂、头部，再讲细小部位的要求。在认真体会动作的过程中，逐步理解形意拳的要领和对各部的要求。

其次，在正形的过程中要注意体松。松不是懈，体松是不要用力，只是把前臂摆放在合乎规矩的位置上而已，不加任何拙力，是用意念引导肢体的放松。要上松下实，下实是两腿的支撑力。由于两腿弯曲角度不同，后腿最累、最吃力这是必然的。

第三是入静。入静也就是把所有的思想意念全部集中到站桩的练习中，排除杂念。在初级阶段要集中精力对姿势的正确与否，各部的角度，肢体是否放松，要认真地去体验去感觉。只有静下心来，才能有所感觉，才能有所体会。在初级阶段要把正形放在首位，只有正形以后的劲才能顺。形的正与不正，对劲力的顺与不顺有很大的因果关系。初级阶段对于呼吸的问题要做适当的要求，不要过分强调，只是在入静的情况下，在姿势正确的情况下，要有意识的使自然平常的呼吸调整到使呼吸缓慢、深长、均匀。初级阶段要对姿势进行不断修正，不断完善，而达到正确的定型。

2. 中级阶段

三体势桩的练习在中级阶段的要求：

①对身体各部姿势的“正形”，从大的方面到进一步对细小姿势的精细研求，从而认真体验和加深自我感觉，体验劲顺，感觉舒适。这是对形的方面的要求。

②对意念的要求。意念分为两种，一种是内视，一种是假借。内视用于养身，假借用于技击。在中级阶段站桩中，要以

意领气，以意导气，使气在周身循环，沿任督二脉进行周期性的往返运动。在这个练习过程中，先是以意循任督二脉，逐步地自然地达到气循任督二脉，最后打通小周天。不要过分追求，完全顺乎自然。通也自然，不通也自然。

③呼吸的要求和方法。由于初级阶段对站桩姿势的外形动作，通过练习基本上达到了“形正”。所以，在中级阶段形正就不是主要的了，而在意念指导下的呼吸方法则是重点。三体势桩在中级阶段一般要求采取逆腹式呼吸法，即吸气时膈肌上升，腹部内收凹陷，呼气时膈肌下降，腹部外凸而圆满。吸气和呼气都要求用鼻进行，对呼吸的深浅、节奏、频率要在意念的控制下进行调节。要使呼吸深长、缓慢、均匀，这些都是在体松、意静的条件下进行的。

3. 高级阶段

初级阶段在练气的过程中是以意导气，以意领气。在中级阶段是以气运身，以气周流全身。练至纯熟达到一定程度之后，能达到内外合一，形神一致，和谐统一，天人相应阶段，即高级阶段，也就是形意拳谱中的洗髓化劲和练神还虚的阶段。在这一阶段中人的精神得到了升华，人的气质得到了改变，使性格豁达，心胸开阔，谦和有礼。呼吸皆用鼻而不用口，吸气绵长深透，呼气细微若无。吸气长引而咽，至极处微微吐气。不论吸气和呼气都要细微无声，这就是道家的“胎息”。其实，在武功的最高境界与道家、佛家互通互融，达到了高度的一致。这就是武学中的“拳禅合一”“拳道合一”的高级阶段。

此阶段的站桩姿势与前两段没有任何差别，只是更加放松，意念虚静，就像老子《道德经》所讲：“致虚极，守静

笃。”使心境达到空旷宁静的状态。

第三节 降龙桩

一、概 述

形意拳中的降龙桩名称是取自《性命圭旨全书·降龙说》：“离曰为汞，中有己土，强名曰龙。”“降之者，制其心中之真火，火性不飞则龙可制，而有得铅之时”。指精神内守，肾水上升而制火为降龙。这是在气功学术中的解释。形意拳降龙桩是其外形的拧身折腰，拗步回身，双臂撑圆，前撑后塌的姿势。外练腰臂腿功，内练心意气。先练外后练内，“外练筋骨皮，内练一口气”。先求外形肢体的姿势正确合顺，在此基础上再进一步练习动作。要点面结合、内意集中、调节呼吸等。

二、降龙桩的练法

1. 动作过程

①立正姿势，左足横开一步，两脚之间距离为三脚；同时，两手自体两侧向上抬起，手心向上，两手高与肩平，手臂微屈。目视前方（图 2–8）。

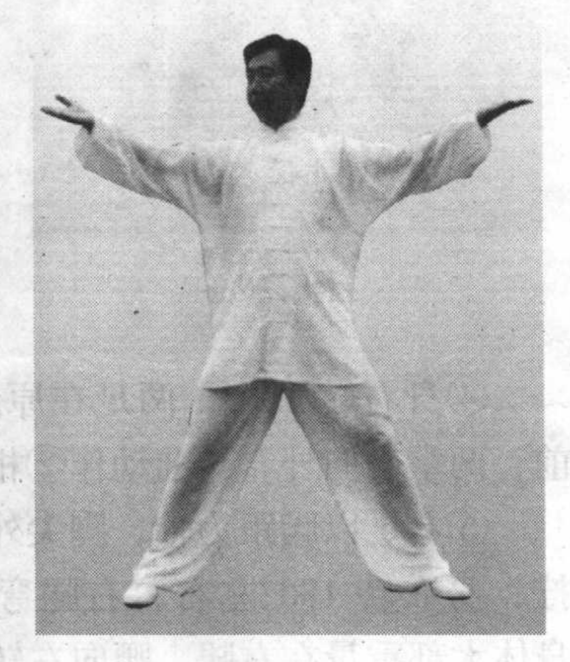


图 2–8

②两足不动，两手屈前臂，向面前合拢，手心向下，两掌指相对。两掌内旋使掌心向外，拇指向下，高与肩齐，两臂撑圆，如抱球（图 2–9）。

③左足以脚跟为轴，脚尖外展。右足以脚尖为轴，脚跟外拧，身体左转约 180°，左腿弯曲成左弓步，右腿蹬直微屈，身体大部重量在左腿；两掌随身左转逐渐撑开，右掌在头部右侧上方，右臂撑圆，右肘略高过肩。左掌在左胯后方，掌心向下，掌指向前，左臂撑圆。头向左转目视左掌。此为左降龙桩（图 2–10）。

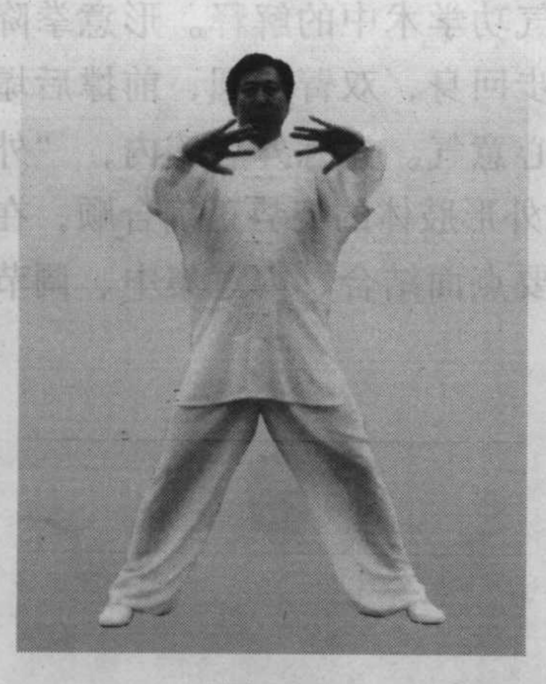


图 2–9

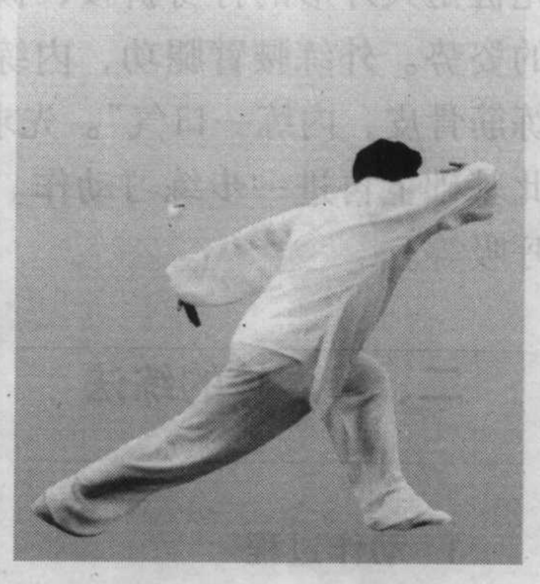


图 2–10

④身右转 180°，两足在原地拧转，两掌随身转撑抱于胸前，两掌心向外，与前动作②相同。

⑤右足以脚跟为轴，脚尖外展，左足以脚尖为轴，脚跟外拧，身右转 180°左右，右腿弯曲成右弓步，左腿蹬直微屈，身体大部重量在右腿，腰向右转。两掌随身右转，左掌在头部

左侧方，左臂撑圆，左肘略高过肩，右掌在右胯后方，掌心向下，掌指向前，右臂撑圆。头向右转，目视右掌。此为右降龙桩势（图 2–11）。

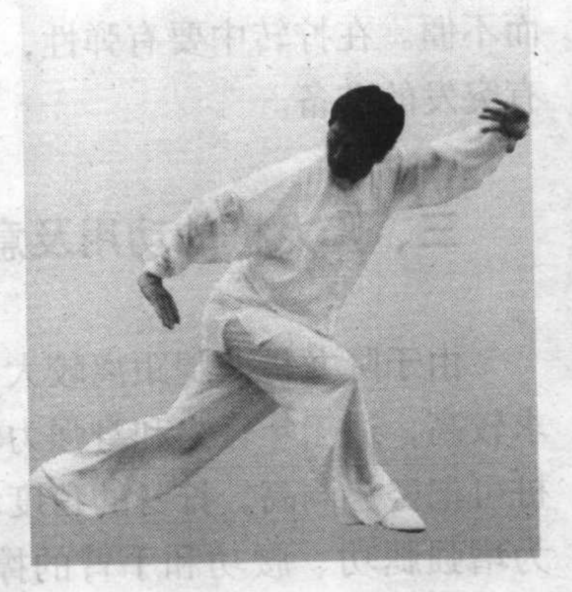


图 2–11

2. 收势

降龙桩收势左右相同，先回到②的姿势，然后再两掌外旋，成手心向内，抱于胸前。再收左或右足成立正姿势，同时两掌下落至腹前，再成立正姿势，收势毕。

3. 动作要点

①降龙桩起势动作要慢要柔和，动作中间不停，一气呵成，动作连贯协调。

②成定势时，要注意两手、两臂的位置。上手臂要有撑劲，下手要有捋按劲，腰身要有拧劲。不能用僵劲、拙劲、蛮劲，要放松，保持外形各部的正确，胸微含，头微顶。

③定势站桩开始时先自然呼吸，注意把姿势调顺，调正确。重心安置得当，然后尽量延长站桩时间，左右互换。如欲站桩时间长一些，两足的距离适当短一些，保持两足长的距离，这样姿势高一些。

④首先在保持动作姿势外形、各部的位置以及间架结构正确的前提下，从上到下，用意调整各部的肌肉要逐步放松，不用力。但注意不要使姿势走形而懈松，也就是把多余肌肉给放

松下来，用最主要的肌肉参加工作而保持外形不变，这样能促进气血通畅，特别是腰部肌肉一定要放松，要松而不懈，要沉而不僵。在拧转中要有弹性，在蓄劲中含有发劲，在放松中要有突发的准备。

三、降龙桩的功用及意念活动

由于降龙桩两腿距离较大，重心较低，故对腿部的力量要求较高，适于年轻人和身强力壮者练习，年老和体弱者练习此桩可把姿势调高，拧身的角度调小一些。此桩法的主要目的是为增强腿功、腰功和手臂的撑劲，是三体势桩功的补充和完善。对腿部的支撑蹬力，腰部拧旋的弹力和手臂上撑下塌的劲力能起很好的锻炼作用，能较快较好地提高功力。

拧身俯腰有龙折身之意，手臂的上撑下塌有把龙身捋直之意，前腿弯曲，后腿蹬直，身形下坐气向下沉，有骑在龙身使其降服之意。随着一吸一呼身形有稍微的起伏，有如龙在起伏挣扎，而我用意降服。此只是用意而不是用力，时刻注意要“意紧而力松”，逐渐体会身体各部的感觉，要感觉舒适得力为佳。

降龙桩，龙是指心神，练功中调身、调心神为降龙，所以，动作姿势正确之后，调整心神为首要。

第四节　伏虎桩

一、概　述

此桩法也是民间传统形意拳中的桩法之一。降龙伏虎是

道家气功术语，伏虎是指“精神内守，心火下降而济水，为伏虎”（见《气功大辞典》323页）。前辈武术家取此名是指身形姿势有伏虎之意，而内借用古代气功之术语以练内。心火下降以济肾水，指意念，此指周天气血运行。此桩法两腿成半马步型，虚实分明，能增腿力，两臂圆撑合抱，能增整体浑元力。

二、伏虎桩的练法

1. 动作过程

①由立正姿势起，右足不动，左足向前迈一步，两足之间距离约为自己的两个或三个脚长，左足尖向前；两手自体侧上起合抱于胸前，两腕交叉，手心向内，两臂屈肘，手高与胸齐。含胸拔背，松肩坠肘，头向上顶，收臀，身形竖直，目视前方。两膝伸直，重心在两足之间（图2–12）。

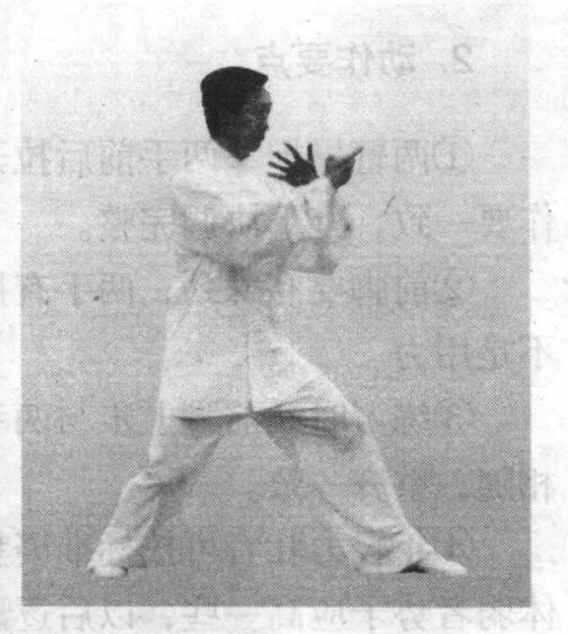


图2–12

②两足不动，两腿屈膝下蹲，重心在右腿，左腿屈膝微直，右腿弯曲下蹲，右大腿略高于水平。重心后移，成前四后六步型，即半马步型。裆部撑圆，臀部内收松坠，头部上顶收颏，身体竖直而微前倾。两掌在身下坐之时，左手向前、右手向后撑开，两掌心相对，左臂微屈撑圆，置于左膝前上方。右

臂弯曲，右掌置于右肋腰侧，两肘外撑，两掌心合抱，松肩坠肘，含胸拔背，气沉丹田。目视左手前方。此为左步伏虎桩（图 2–13）。

③起身站立，两手交叉合抱胸前，收左腿到右腿处，再迈出右足做右步伏虎桩，动作同前，惟方向相反。

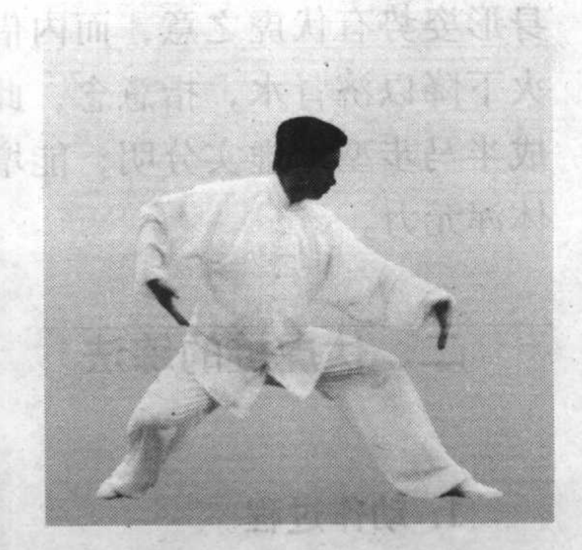


图 2–13

2. 动作要点

①两臂撑抱，两手前后拉开之时与身形下坐、两腿屈蹲动作要一致，上下协调完整。

②前脚要有踩劲，两手有抱劲，两肘有撑劲。此是用意而不是用力。

③练习时，前脚上步与两手交叉合抱于胸前，上下动作要相随，整齐一致。

④年轻力壮者可按标准姿势站，应以气不上浮为原则。身体弱者势子应高一些，以后逐渐适应之后再放低。伏虎桩对增大腿的支撑力大有益处。

3. 站桩时的呼吸

①在吸气时，两腿要有合劲，有如站在冰上，要裹胯合膝，防止脚下滑动而用抽劲合劲。同时，两手两臂在吸气时，用内含抱劲。

②在呼气时，前脚要有踩劲，后脚要有蹬劲。配合呼气而

气沉丹田，身形有微向下坐之意。这些劲力的练习只是在意念支配下的内动，而外形并无大的变化。随着一吸一呼进行有节奏的练习，可进行一松一紧的劲力练习，吸时松，呼时紧。这样以体会身体各部肌肉的感觉，要松而不懈，紧而不僵，松是手段，紧是目的。

③两手前后拉开撑出与身形屈腿下蹲动作要协调。虽身形微向前倾，但注意力要收臀向下沉坐。随着一吸一呼，重心微有前后的移动。随着重心前后微小的移动，前脚练习踩劲。两手外撑时有如拉开一个弹簧，向内合抱时，犹如两掌向内合压弹簧，以这样的意念来体会全身的整劲，这些都是用意，而不是用力，用力则僵，用意则灵。

第五节　砸　桩

一、概　述

砸桩，顾名思义就是把桩再夯实、砸实一些。就像修筑桥梁在每个桥墩下面都要打下很多桩一样，以利基础更加扎实、稳固。在这种基础上修建的桥梁能更结实、牢固、持久。形意拳砸桩的意义也是如此。

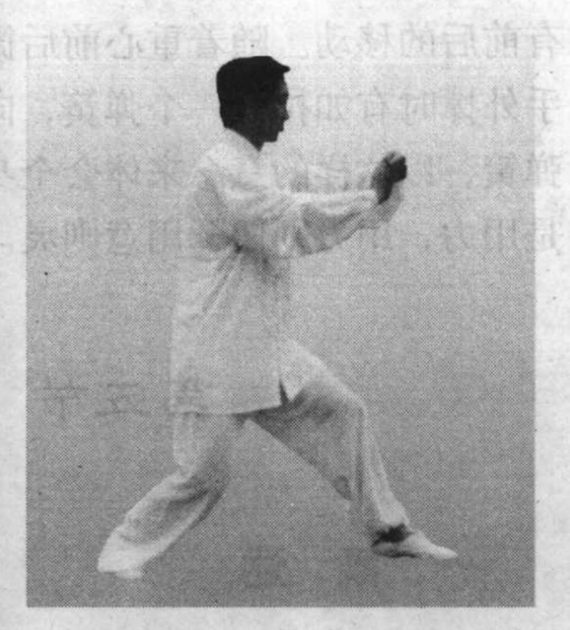
砸桩不同于站桩，站桩是原地不动保持一种姿势，砸桩是保持一种姿势在原地进行动作的桩法。目的是为了快速地掌握形意拳的整劲，也是为了通过砸桩能较快地体会到形意拳的要领。站桩主要是练意调气，而砸桩主要是练气与力合。

形意砸桩在传统练法中没有，这是经多年的练功体会和教学实践总结而得出来的。它是对桩功的一个补充，也是形意拳

从静式站桩到动作练习中间的一个过渡。更重要的它是将站桩获得的整劲引发于外，是练习和体会发力的一个很简单实用的桩法，能在较短的时间内得到增力强身的作用。

二、前脚落地砸桩练法

1. 预备势


图 2–14

两脚之间的距离，姿势的高矮，身形的正而似斜，斜而似正，头顶收臀，含胸拔背等均与三体势桩法相同，只有两手、两臂放置的位置与三体势不同。砸桩要求：前手握拳，屈前臂横于身前，拳心向里，略低于肩；上臂与前臂之间的夹角，即肘部的角度在 90°~100°。后手掌心向前，掌指向上，按于前手腕部，双肩松垂，后手肘部下坠。目视前方（图 2–14）。

2. 动作过程

①预备姿势站好之后，先调气深呼吸三次，使气沉入丹田。除两腿支撑全身重量外，其他各部放松，重点在肩部、腰部。

②身体重心微向后移约 10 厘米，前脚的脚跟离地约 3 厘

米，前脚掌点地，前腿膝部微屈。前手前臂和拳微向后移至胸前，后手始终扶于腕部，两肩松沉回抽。此时，大部重量在后腿，头向上顶，目视前方，此时要吸气，动作要慢，吸气要长要满（图 2–15）。

③后脚用力蹬地，使身体重心向前移动约 15 厘米。同时，前脚的脚跟落地用力向前下踩劲，要落地有声。前腿膝部不能弯曲过大，它有一个弹性形变，但又快速恢复原状。脚后跟落地的同时，以前手的前臂和腕部为力点，用腰部的催劲，肩部的前送，前臂的撑劲和后手的用力推送而把劲力发出。发劲时配合呼气，以气催力。呼气时要短促有力，要气沉丹田。把全身之劲节节传递，贯注于前手腕部和前臂而发出。此时前臂与肘部约为 120°。头向上顶，目视前方（图 2–16）。

练习砸桩动作，左腿在前练习 50 次，再换右腿在前练习 50 次。具体次数，视体力而定。

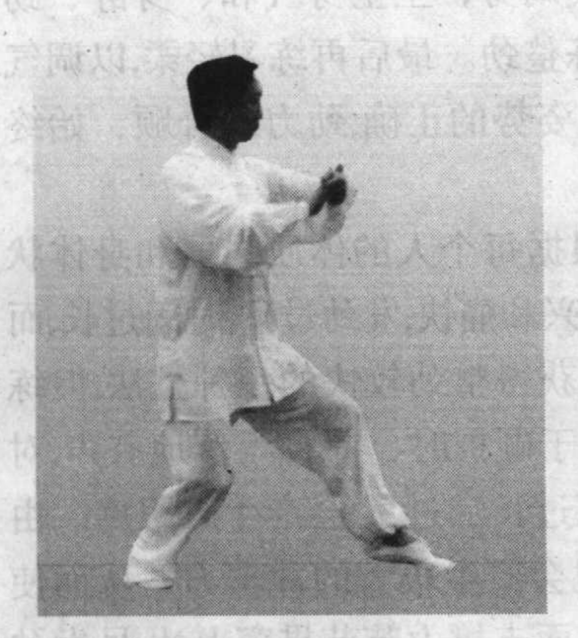


图 2–15

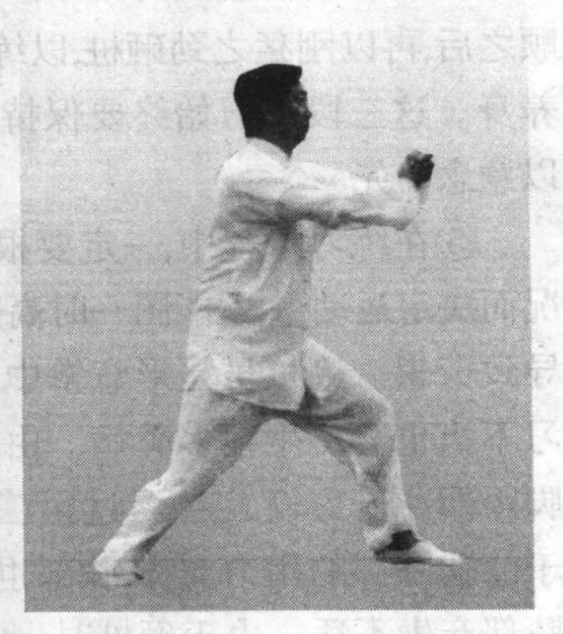


图 2–16

3. 动作要点

①首先是动作与呼吸相配合。蓄劲时吸气，发劲时呼气；其次是注意全身的松与紧。发劲时紧，蓄劲时松，在发劲完了之后应马上放松，只有松得开，松得彻底，才能合得紧，紧得完全，紧得刚猛。松和紧的时间分配是“刚居其一，柔居其九”，松时意紧，紧时爆发。

②练习时，身形在原地随动作的蓄发，有一些微小的起伏，约为本人身高的1/20的起伏幅度。重心后移时蓄劲，身形微向上起一些，砸桩落地有声，发劲时身形微下落。

③姿势摆好之后,头向上顶,目视远方，如屹立岩石之上面对长空，稳如泰山。随重心微后移,吸气蓄劲,似把海浪吸引收蓄过来,然后呼气,发劲把海浪挥之而去,气势恢宏,发劲刚猛。以这样的意境指导砸桩练习,会有意想不到的收效。

④砸桩练习要遵循轻—重—轻,也就是柔—刚—柔的练习顺序。先轻柔缓慢发力,以调气调身，至全身气和、身舒、劲顺之后,再以刚猛之劲砸桩,以练整劲。最后再练习轻柔,以调气养身。这三段练习始终要保持姿势的正确,劲力的合顺，始终以意念为先。

⑤在练习过程中,一定要根据每个人的体质强弱和身体状况而决定运动量,不能图一时高兴和痛快,发劲过猛,时间过长,而导致劳累。砸桩虽是形意拳中获得整劲较快的一种桩法,但练习不当也会产生很多弊病。由于砸桩时，前脚跟落地有声,对脚跟部冲击力较大,练习过猛、过长、过累,会产生脚跟疼。由于前腿膝部的用力支撑,膝部也会产生很大的冲击力，从而使膝部产生不适。由于砸桩时,地面支撑力节节贯穿上达,虽发劲于前方,但对头部也会产生一定的震动,头部会有头疼、头胀等

不良影响。只要认真按上述的练习方法练习,这些弊病都能避免。练功要循序渐进,欲速则不达。

三、后脚落地砸桩练法

1. 动作过程

①后脚砸桩的预备姿势与前同。

②身体重心微向前移约 10 厘米，前脚不动，后脚跟抬起 2~3 厘米，脚尖不离地，身形微向上长；两手动作同前脚砸桩动作。注意前手前臂向后微移动时，腰微挺，胸微前顶。动作要慢，与吸气配合，目视前方。

③重心向后移,前腿支撑，后脚的脚跟落地要震地有声；用力向后、向下踩劲。同时,前手以前臂和腕部用力向前绷劲发出,后手扶于前手腕部。注意臀部向下松坠，向后坐，腰要向后弓，肩部向前送，配合呼气以发出整劲。左右相同。

2. 动作要点

①后脚砸桩是利用后脚落地支撑的反作用力，迅速上达，通过腰肩，送达于前手而发出整劲。

②后脚落地与前手发劲动作要整齐一致。

③发力和呼气要同时。

四、砸桩的功用及意念活动

砸桩练习时，前脚、后脚都要练习，以前脚砸桩为主，后脚为辅。另外，在五行拳的练习过程中，也可以利用砸桩的技

法对五行拳的每个拳势进行砸桩练习，这样，能更好、更快地体会五行拳的劲力，以增强功力。具体练法与砸桩相同，要把全身的整劲贯注于前手的掌或拳上去，以体会劲力的来源，加深对形意拳要领的理解，有利于更快形成正确的姿势劲力，使动作规范化。通过多年的练功体会和教学实践，砸桩是五行拳能较快获得整劲，最简洁实用的一种桩法。

第三章 五 行 拳

五行拳是形意拳的基本拳法，也称之为形意母拳，包括劈拳、钻拳、崩拳、炮拳、横拳五拳。五行拳是以中国传统的五行学说来命名的拳术。五行学说是中国古代传统哲学最重要的组成部分。它认为世界万物都是由五种基本要素所构成的，即金、木、水、火、土。以相成相辅、相互联系、相互制约的关系来解释世界的万物，这是古代朴素的辩证法，是古代科学的方法论。它渗透于社会的方方面面，产生了巨大的影响。拳家们以五行学说结合拳式，把拳式招法删繁就简，由博返约，找出五拳，再结合人体，参以中医理论，用以解说拳理和攻防技法，用以命名拳术为五行拳，这就是五行拳的命名之源。

五行拳不但是五种拳法、五种技法、五种桩法，而且更主要的它是五种劲法、五种劲的锻炼方法。它是形意拳各拳之母，老拳谱中称其为“形意母拳”。

第一节 劈 拳

一、概 述

形意拳谱云：“劈拳，五行属金，其形似斧，五脏属肺。”

这是所有老拳谱对劈拳论述的共同观点，也是民间传统形意拳界所共同遵循的经典理论。“劈拳，五行属金”，是指劈拳在五行中（金、木、水、火、土）与金相对应；“其形似斧”，斧是砍柴劈物的工具，斧是金属钢铁所制成。劈拳取斧之形，就是取其劈物有势若破竹之势。从劈拳两手的动作来看，确有手持刀斧向前、向下劈的形象含义，它的发力过程是自上向前、向下的弧形运动。所以，前辈拳家说“劈拳其形似斧”，是从它的动作过程而形象比喻的，既准确又模糊，既形似又不是，让练习者去探索、体悟。

劈拳在练习时有多种方法，初学劈拳之前应先站桩，站桩是劈拳的基础，只有站桩打下坚实的基础，学练劈拳掌握的才快。劈拳的练法在步法上分，有定步劈拳、活步劈拳、顺步劈拳、拗步劈拳、上步劈拳、退步劈拳。从手法上分，有捋手劈拳、摇身劈拳、回身劈拳等。

二、劈拳的练法

（一）活步劈拳（常规练法）

1. 右劈拳

（1）动作过程（由左三体势起，起势动作见三体势桩功）

①左足向前进半步，右足马上跟进，靠于左足踝关节处，右足放平不落地。两腿弯曲，右膝与左膝并拢；同时，左手抓握成拳拉回至腹，右手也抓握成拳，两肘抱肋，左拳随左足进步，自腹部向上经心窝向前、向上钻出，左拳高与鼻齐，左肘内掩，小指上翻，拳心向上。右拳不动。头向上顶，目视左拳

（图 3–1）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足，成右前左后三体势步型；同时，右拳起钻经心窝向左肘部，顺左前臂上向前钻，拳心向上，右拳与左拳相交时，两拳同时内旋翻转变掌，至掌心向前、向下。左掌向下、向后拉回至小腹。右掌向前、向下劈出，右腕微塌，掌心向前斜下，高与肩齐，右臂微曲，右肩前顺。头向上顶劲，目视右掌前方（图 3–2）。

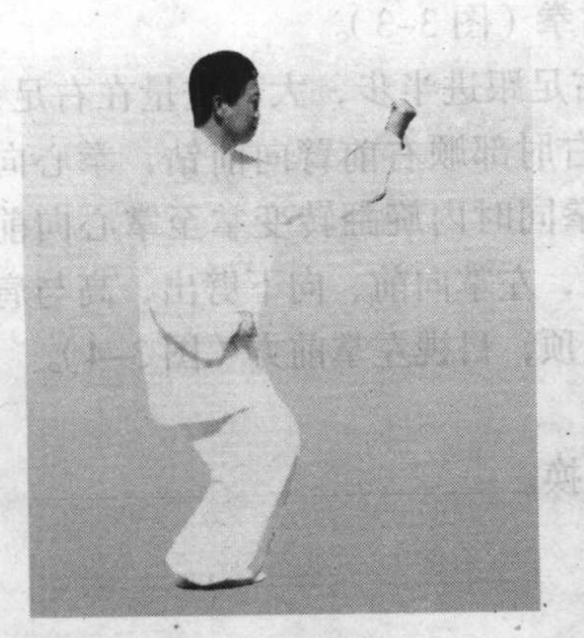


图 3–1

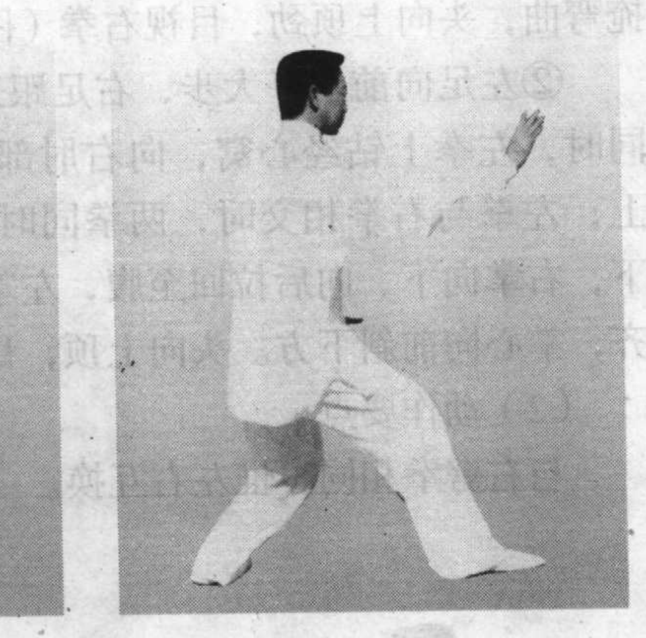


图 3–2

（2）动作要点

①左手抓握拉回时，手要随走随成拳，身形微向后领，左拳钻出与左足进步手脚动作要上下一致。

②右掌向前劈落与右足上步落地要整齐如一，手脚齐到。

③左足跟步时，动作要快，注意两脚的距离要根据身形的高矮而调整步幅大小。身形高时，距离小一些，身形矮时，距离要大一些。

④右劈拳是一个完整的动作，初练时要慢一些，熟练之

后，动作①②中间不要停，要一气呵成。

2. 左劈拳

（1）动作过程

①接右劈拳动作，右足向前进半步，左足跟进提起至右踝骨处，脚不落地。两腿弯曲，两膝并拢；同时，右手抓握成拳拉回至腹，左手也抓握成拳，右拳随右足向前进步，自腹部向上经心窝向前钻出，高与鼻齐，小指上翻，拳心向上，右肘内掩弯曲，头向上顶劲，目视右拳（图 3–3）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，左拳上钻经心窝，向右肘部顺右前臂向前钻，拳心向上；左拳与右拳相交时，两拳同时内旋翻转变掌至掌心向前下，右掌向下、向后拉回至腹，左掌向前、向下劈出，高与肩齐，掌心向前斜下方。头向上顶，目视左掌前方（图 3–4）。

（2）动作要点

与右劈拳相同，惟左右互换。

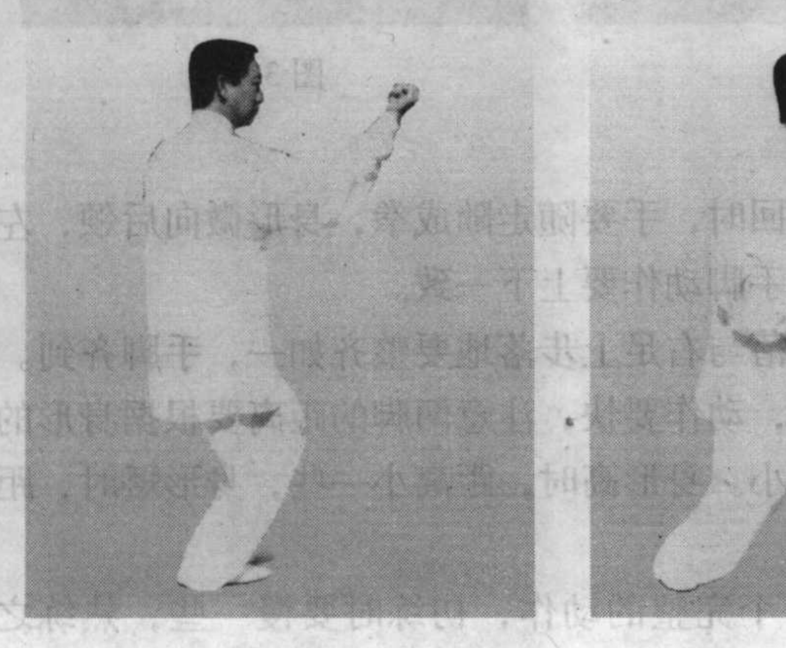


图 3–3



图 3–4

3. 劈拳转身（以右劈拳为例）

（1）动作过程

①右手抓握成拳拉回至腹，右足尖原地扣步，重心前移至右足；同时，身向左转 180°，面对来时方向。左足拧转摆直，两腿成三体势步型（图 3–5）。



图 3–5

②左足向前进半步，右足提起跟进至左足内侧不落地；同时，左拳自腹经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻。目视左拳（图 3–6）。

③右足向前上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳经心窝向左肘部，顺左臂上向前劈出，头顶，目视前方。动作与右劈拳相同（图 3–7）。

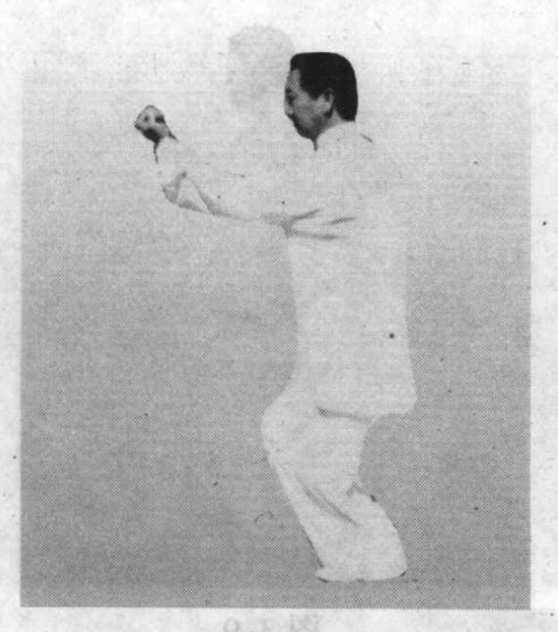


图 3–6

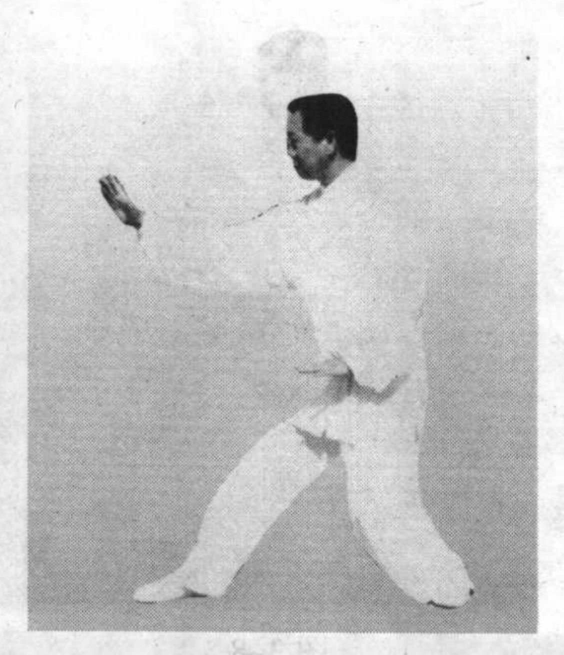


图 3–7

劈拳转身动作左右相同，惟左右动作互换。

（2）动作要点

注意身体重心的移动，扣步回身转身要快，身形要稳。

4. 劈拳收势

（1）动作过程

劈拳练习至原起势位置时，打出左劈拳，也就是左足、左手在前，右手在腹，右足在后时，即行收势。

①左手在前抓握成拳，扣压拉回至小腹，左拳心向下，右手也同时在腹前握拳，拳心向下。两足不动，左拳拉回时，左足踩劲，头向上顶，目视前方（图 3–8）。

②重心前移到右足，右足向左足并拢，两腿弯曲，保持身体高度不变，两拳在腹前不动。头微顶，目视前方（图 3–9）。

③两拳在腹前下落变掌，在身体两侧向上划弧抬起，两臂微屈，与肩平时，两掌心向上，两臂屈肘，两掌向面前合拢，

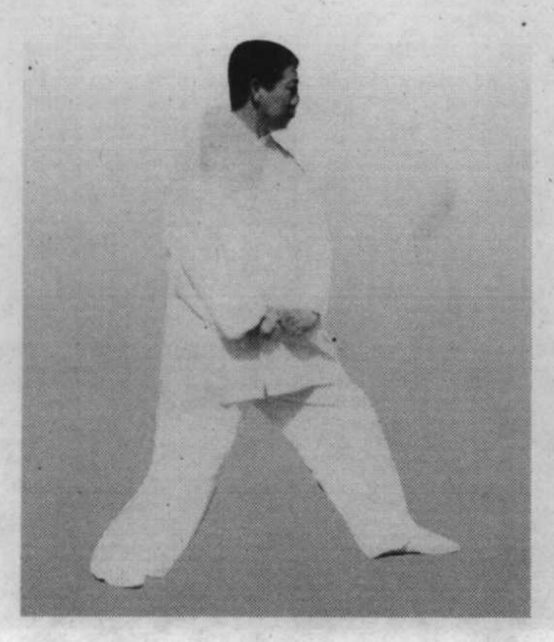


图 3–8

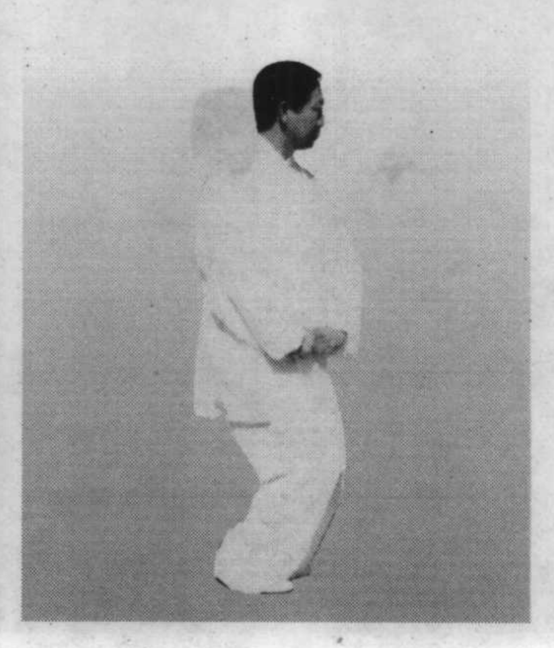


图 3–9

两掌指相对，手心向下。两腿弯曲保持不动（图 3-10①②）。

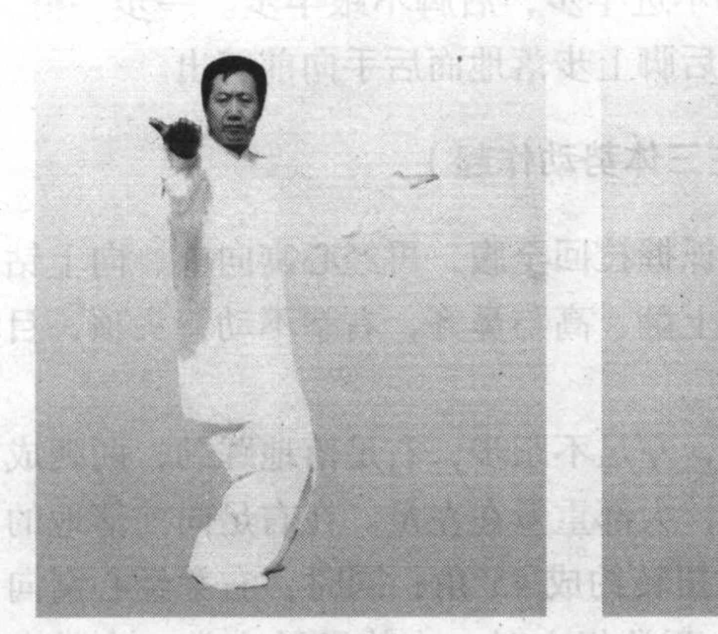


图 3-10①

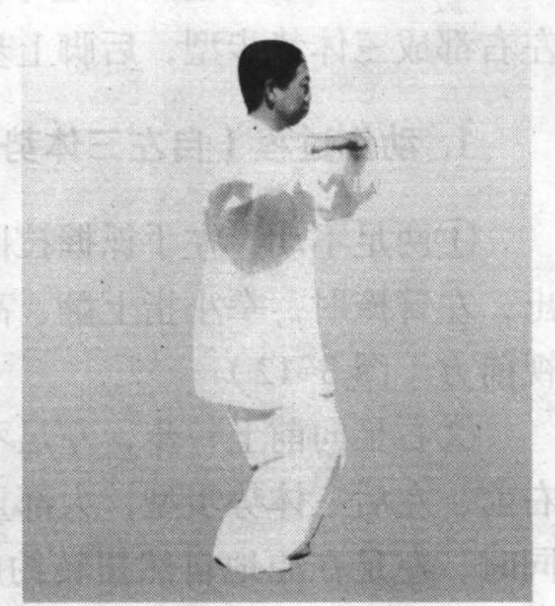


图 3-10②

④两掌自面前向下按落至小腹。同时，两腿伸直，成立正姿势，两手在身体两侧下垂。转身成立正姿势，收势完毕（图 3-11）。

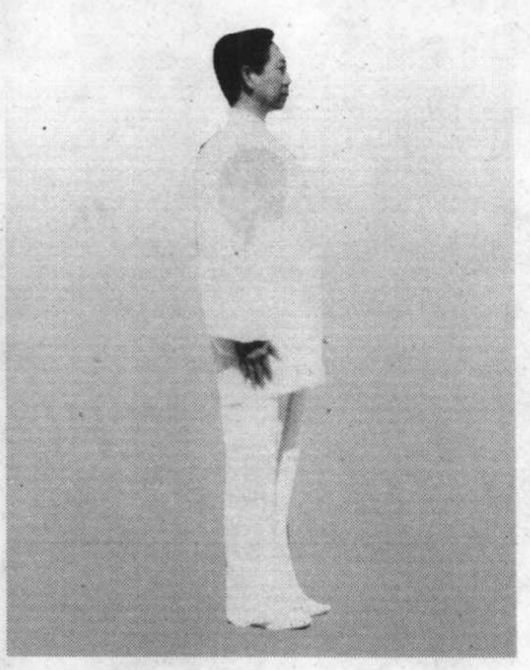


图 3-11

（2）动作要点

①左拳扣压拉回与左足的踩劲和头部的上顶，这三者要同时，精神要贯注。

②两手划弧侧平举与两手合拢下按动作要连贯不停，两手下按与两腿伸直站立动作要上下一致，手脚齐动。

（二）定步劈拳

顾名思义就是前脚不进半步，后脚不跟半步。一步一劈，左右都成三体势步型，后脚上步落地而后手向前劈出。

1. 动作过程（自左三体势动作起）

①两足不动，左手抓握拉回至腹，再经心窝向前、向上钻出，左臂掩肘，拳小指上翻，高与鼻齐，右拳不动，头顶，目视前方（图 3–12）。

②右足向前上一步，左足不跟步，右足落地踩劲，两腿成右前、左后三体势步型，大部重量在左足。在右足向前落地的同时，左足在原地自然扭转约成 45°角；同时，右拳经心窝向左肘顺左前臂上前钻，两拳相交时，内旋翻转变掌，右掌向前、向下劈出，高与胸齐。左掌拉回至腹，头向上顶，目视前方（图 3–13）。

如此练习，左右相同，惟手脚左右互换。

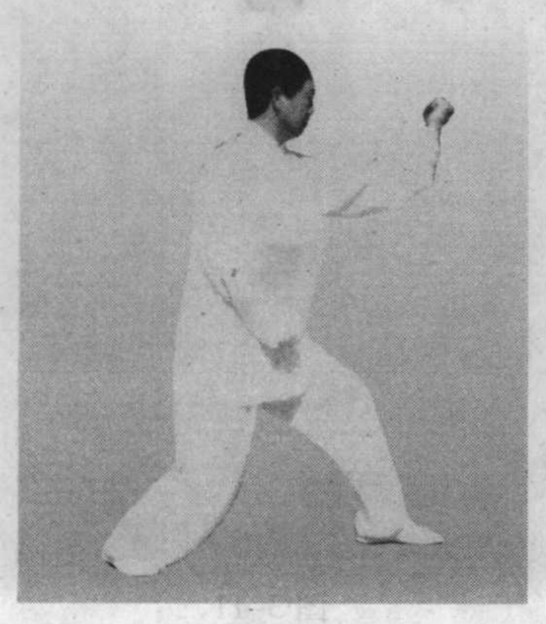


图 3–12



图 3–13

2. 动作要点

练习时，全部动作保持一定高度不变。练习时手的劈落与脚进步落地要相合，要整齐一致。

3. 转身收势与劈拳常规练法相同

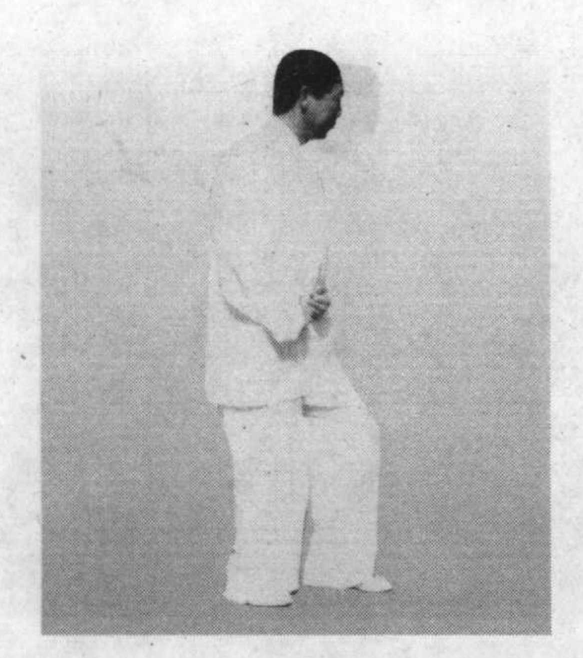
（三）拗步劈拳

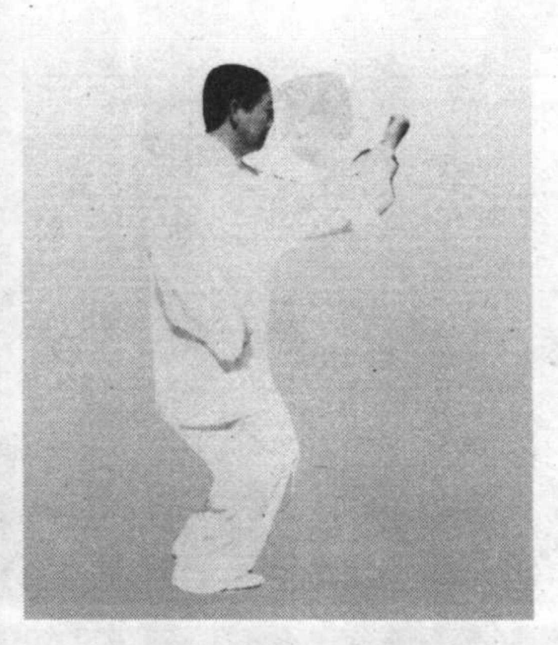
1. 动作过程（自左三体式起）

（1）拗步右劈拳

①左足后撤至右足内侧落地，重心移向左足；两手抓握成拳，左拳拉回至腹，右拳不动（图 3–14）。

②左拳经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻；同时，右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地，头顶，目视前方（图 3–15）。


图 3–14


图 3–15

③左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，右掌经心窝沿左肘，顺左臂上向前劈出，左手拉回至腹，两手动作与前面介绍动作完全相同。头向上顶，目视前方（图 3–16）。

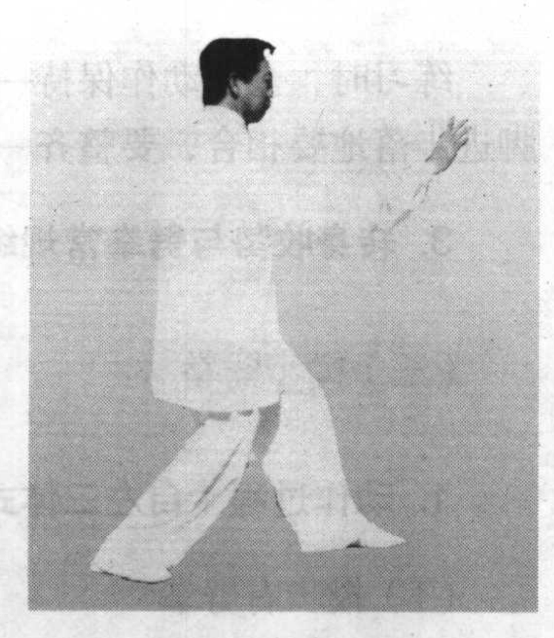


图 3–16

（2）拗步左劈拳

①左足向前进半步，右足跟进；右手抓握拉回至腹再向前、向上钻出，高与鼻齐。右拳小指上翻，目视前方（图 3–17）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，左拳经心窝顺右前臂上向前钻，至两拳相交时内旋翻转，左拳变掌向前、向下劈出，右手拉回至小腹（图 3–18）。

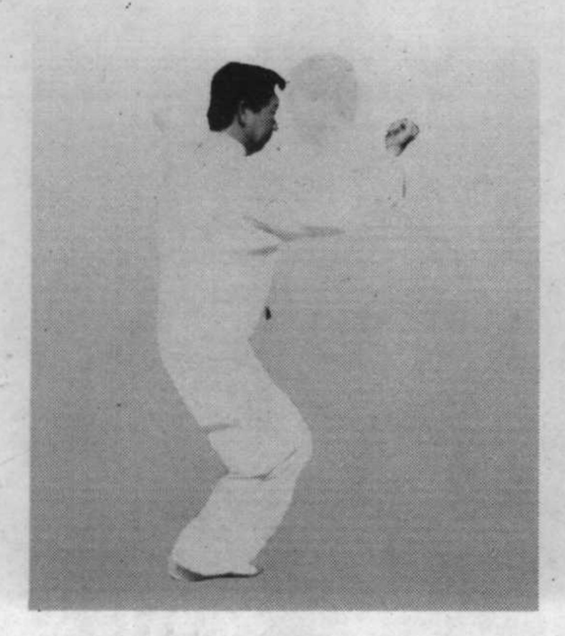


图 3–17

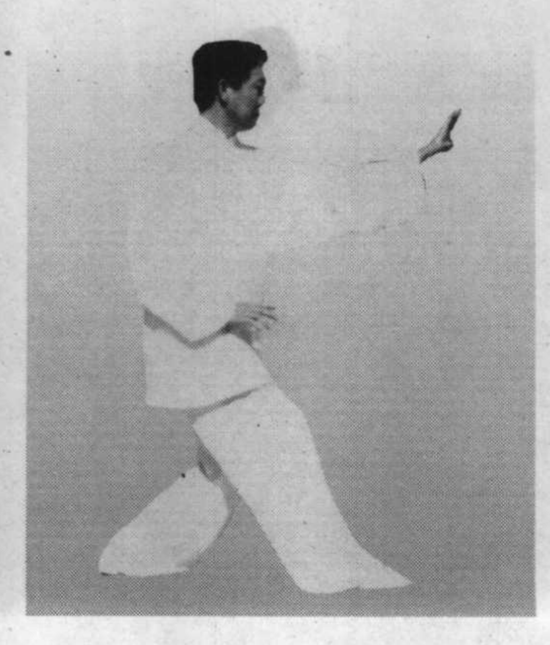


图 3–18

2. 动作要点

①左拳钻出与右足进半步要同时。右掌向前劈出与左足上步落地要上下相齐，整齐一致。

②要注意腰部要松活，右手劈出右肩要向前顺，左手劈出左肩要向前顺。

③两脚要有适当的横向距离，以增加稳定性。两脚不能在一条直线上，两脚的横向距离不能超过本人的肩宽。

（四）老式劈拳

此种练法是名副其实的劈拳，它是用双手握拳，一拳拉回，一拳向前、向下冲劈砸。其步法与活步劈拳完全相同，只是手型不同而已。

1. 动作过程

①两手与两足的动作与劈拳动作相同。

②右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，右拳经心窝顺左前臂向前钻出，右拳与左拳相交时，两拳微内旋，拳眼向上，左拳拉回至小腹，右拳向前、向下劈出，右拳高与胸齐。右臂微屈，松肩沉肘，头向上顶，目视前方（图 3–19）。

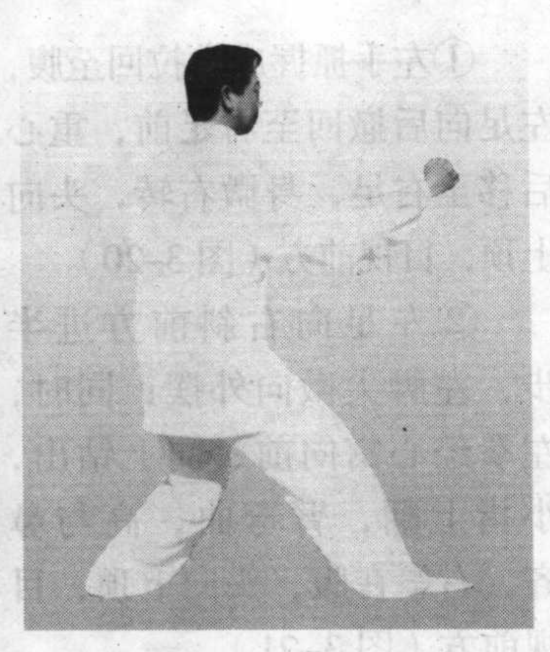


图 3–19

左右练习相同，惟动作左右互换。

2. 动作要点

与劈拳相同，不同点是劈拳用掌，而此式是用拳头向前劈。用拳头向前劈落时，暗含着砸和冲的劲法和意念，它是以劈出之臂的前臂和拳头为接触发力点，自上向前、向下劈砸，拳在将要到达终点时，用步法的前催，肩部、肘部的松沉前送和腕部的坐腕前顶，这样整体合一而发出整劲。

3. 转身和回身及收势动作与劈拳同

（五）摇身劈拳

它是取身法、身形的左右闪躲，而手法用劈拳的技法进行演练的一种劈拳。

1. 动作过程（自左三体势起）

①左手抓握成拳拉回至腹，左足向后撤回至右足前，重心后移至右足，身微右转，头向上顶，目视前方（图 3–20）。

②左足向右斜前方进半步，左脚尖微向外摆；同时，左拳经心窝向前、向上钻出，小指上翻，臂弯曲，高与鼻齐，右拳在腹，头向上顶，目视前方（图 3–21）。

以下动作同前，惟左右互换。



图 3–20

2. 动作要点

①摇身劈拳在练习中要注意步法，前脚是先撤回，再弧形向前进步。

②前脚后撤时，重心先向后移，此时身形要微向后转，要领气回身，以体现出摇身的闪躲避让。

③整个动作要一气呵成，中间不停。

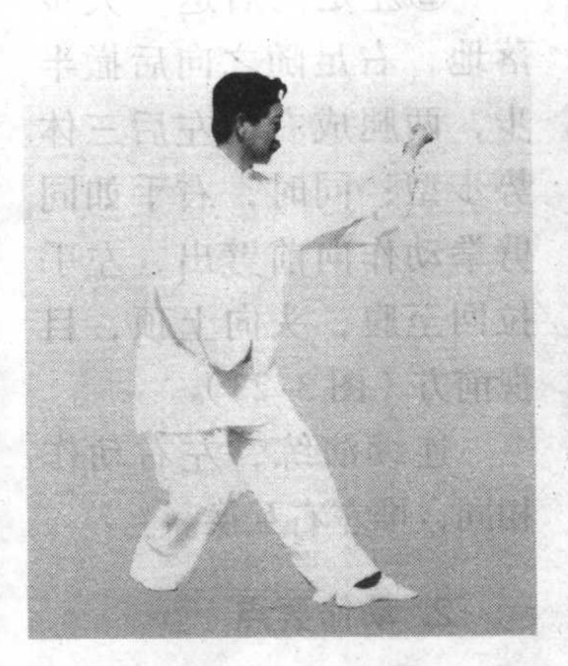


图 3–21

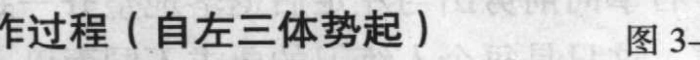
3. 转身和回身及收势动作与劈拳同

（六）退步劈拳

退步劈拳是取步法向后退的一种练法。形意拳步法的特点是“进步先进前脚，逢进必跟，退步先退后脚，逢退必撤”。退步劈拳是表现出退步先退后脚、逢退必撤的特点。



图 3–22



1. 动作过程（自左三体势起）

①右足向后退半步，重心后移至右足，左足随之后撤至右足内侧点地；同时，左手抓握成拳拉回至腹，再经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻，头顶，目视前方（图 3–22）。

②左足向后退一大步落地，右足随之向后撤半步，两腿成右前左后三体势步型；同时，右手如同劈拳动作向前劈出，左手拉回至腹，头向上顶，目视前方（图 3–23）。

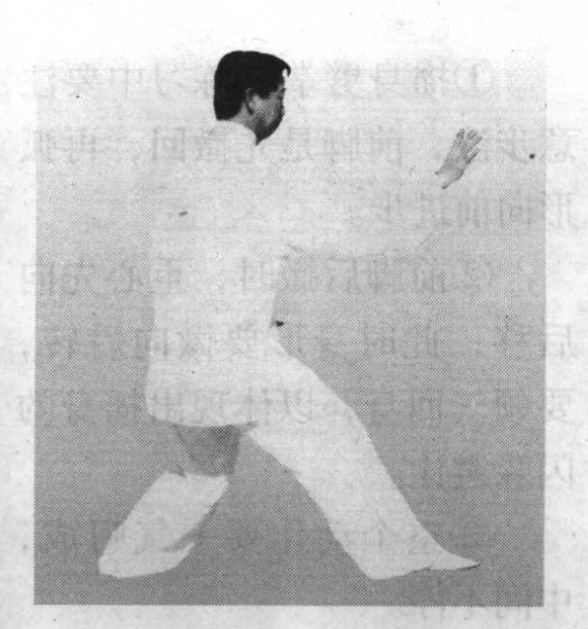
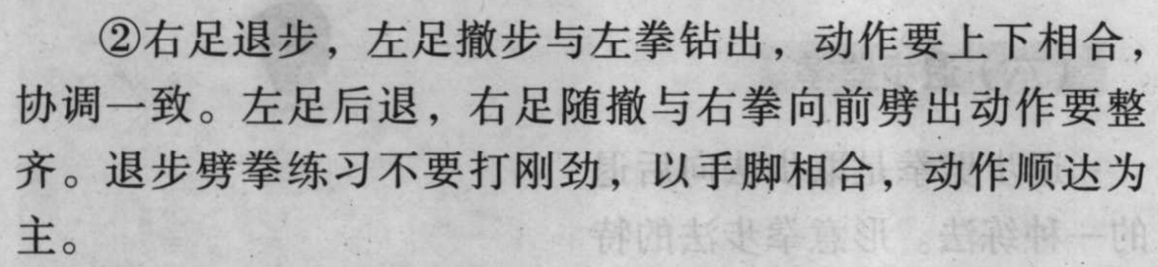


图 3–23

连续演练，左右动作相同，惟左右互换。

2. 动作要点

①退步时要脚尖先落地，然后再过渡到全脚掌。退步要轻灵，撤步要跟随，重心后移要平稳。



②右足退步，左足撤步与左拳钻出，动作要上下相合，协调一致。左足后退，右足随撤与右拳向前劈出动作要整齐。退步劈拳练习不要打刚劲，以手脚相合，动作顺达为主。

3. 转身、收势动作与劈拳同

退步劈拳在有的拳谱中也叫“猫洗脸”，动作基本上大同小异，“猫洗脸”只是更强调了两手的动作。还有一种退步劈拳的动作是：右掌向前劈出与左足后退落地整齐一致，左足落地要震地有声。这只是每个人练习的要求不同而已，每个人都可以根据自己的心得体会，根据自己的喜好，采取不同的练习方法。

三、劈拳的劲力

劈拳手法的动作是“手起而钻，手落而翻”。两手的起落，两臂的屈伸，行走的路线，运动的轨迹，都不是直出直回，而是两手划了一个椭圆形。起钻是拳，落翻是掌。在这个椭圆的运动轨迹上，我们不但要注意拳和掌所运动的路线必须在这个圆上，而且还要注意两臂的肘部运动的轨迹。要求两肘部要紧贴两肋，无论是向前伸出，还是向后拉回，肘部都要贴着两肋走，要求肘部的运行要贴肋、擦肋、磨肋。

为什么形意拳功夫深的人，能一劈拳把人打倒以致跌出丈外？我认为前辈们功夫深厚，技术过硬，劲力发得整，这是先决条件。在打击点找得好，发力的方向角度找得正确，时间火候恰到好处以外，关键的是在发力的刹那间打出了连续不断的劲，加长了作用力的时间，这样才能把人发出丈外。

劈拳应该打出一个波浪形的劲，但这个波浪形不能太大，太明显。主要是手眼身法步的协调一致和加强意念的作用。劈拳的发劲有往下的劈劲，有往前的推劲，还有稍稍向上的长劲，应该是这三个劲力协调一致有机的配合，在极短的时间内发出连续不断的劲力。在运用时，先发往前下劈的劲，能使受力者不自主地产生一个自然向上的抗劲，利用对方向上的抗劲，我再用腰部往上拱的劲，这样借力使力，容易把对方的根拔起，只要对方一拔根，身体就不稳，劲就散乱，紧接着发猛力向前推动，向外推送，这样就有可能把人发出去。

劈拳向前下劈是用肘部的沉劲，往上拱的劲是用头向上顶，腰部的微向上的伸展长劲，往前催推送放的劲是用后脚蹬地而身往前的纵力和肩腰的催送，再加沉肩伸臂的推放劲。这

些劲力的配合，是以腿部和腰肩的力量为主，它是步法和身法的合力，可以说占全部发力的六七成以上，应把主要精力和力量放在最后的催送和纵力上去，配合发力时呼气。

当然，劈拳在练习时关键还是一个整劲，手脚合顺，整齐如一，劲力完整。劈拳打出时，注意头部要向上顶，手向前下劈，头部有微向上长之意，这样能增加手向前下的劈劲。

四、劈拳容易出现的毛病及纠正方法

1. 初练劈拳时，往往只注意了拳和掌的运行路线，经心窝至口前往上、往前钻出，而忽略了肘部的贴肋，以致发力不整，打不出身劲来。

纠正：老师要多讲解两肘部的动作要求和运动轨迹。让学生实际体会肘部向内合，与肘部向外开两种情况的用力感受，以加深肘部内合、肘部贴肋的自觉性。

2. 练习过程中，身体起伏过大。

纠正：关键是两腿的膝部没有控制好身体的高矮。练习时，要注意前脚进半步独立支撑时，膝部要弯曲，不能伸直，要和三体势的高矮保持基本一致。练习过程中身体没有一点起伏是不可能的，过大的起伏是不正确的。一般的身体起伏应控制在本人身高的5%以内为宜。

3. 劈拳前手钻出之后，后手顺前臂上钻时，前臂有向下落或向后屈肘回收的毛病。初学者这种现象经常发生。

纠正：时刻注意前拳钻出高与鼻齐，三尖相对，小指上翻。同时钻出之拳要有向前、向上的顶劲，成斜面的前顶力。只有在两拳内旋变掌之后才能下落拉回。注意拳有向前的顶劲。

4. 后脚跟步时与前脚成一条直线或成拧麻花形，产生身形不稳现象。

纠正：产生这种现象的原因，主要是后脚跟步落脚的位置不准确。后脚跟步时，后脚的内侧要与前脚的内侧在一条直线的两边，中间应有一拳的横向距离，过大则裆敞，过小则不稳。要适当加大底面积，以增加稳固性。

5. 练习过程中，后脚跟步有拉胯的现象，致使后脚太横而产生敞裆现象。

纠正：后脚跟步时产生拉胯的原因，主要是在练习时把注意力放在前脚和两手的动作上，忘记或忽略了后脚的跟步。后脚跟步时，要强调用后腿的膝盖带着足向前跟步，要裹胯合膝而带足向前跟步。另外，后脚跟步的脚尖，与正前方小于45°为宜。

6. 前脚上步落地，后脚跟步时，前脚有往前滑动的现象。

纠正：产生这种现象的原因，首先是前脚向下的踩劲不够，脚趾没有抓地，其次是前腿膝部过分伸直。前腿的膝部落地后不能过分伸直，要保持一定的弯度，大腿和小腿之间的夹角约150°。同时，两腿要有适当的合力，也就是前脚落地后要有向后的扒力，这样就能防止前脚向前滑动。开始练习时，步幅要小一些，逐步适应之后再加大步幅。

7. 劈拳练习过程中，手向前劈落只有手臂向前下拍的劲，没有打出整劲。

纠正：向前下拍是由前手和前臂发出的劲，力小而单薄，不符合形意拳的整劲要求。注意在发劲之前，上臂和前臂之间的夹角（肘部）应保持在135°左右。用肩部向前催发，肘部再向前微伸，这样能发出全身之劲，把注意力放在肩部和肘部，这样就能避免手掌向前下拍的现象了。

五、劈拳的呼吸

劈拳在练习过程中，要注意动作与呼吸相配合。劈拳动作是一个完整的动作。从动作的手法上是起钻落翻，从步法上是前冲后蹬，从劲力上是由蓄而发，从呼吸的配合上是先吸而后呼。拳谱云：“欲求力之足，必先求气之充。”所以动作练习必须和呼吸方法配合好。具体方法是：

1. 前手抓握拉回时，要随手动作而吸气，动作要慢，注意身形气势。

2. 前脚进半步与前拳钻出时，要停息，也就是闭住不吸不呼。

3. 后脚上一大步，后手向前劈出时，要呼气。以发力而呼气，以气助力。

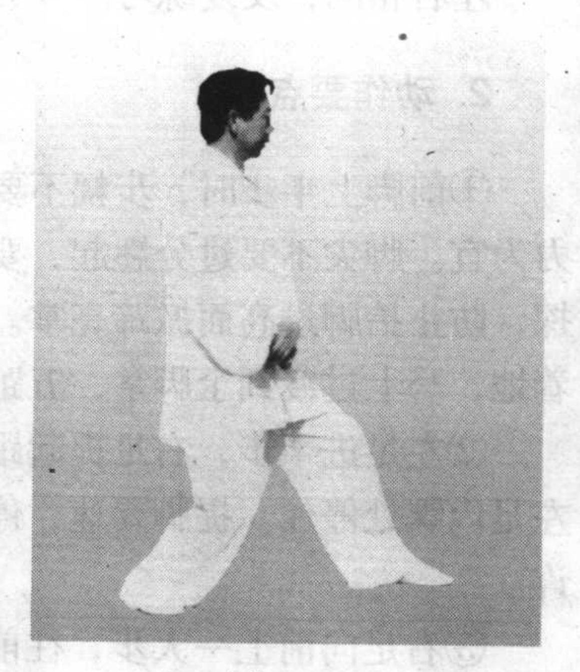
在动作与呼吸相配合的过程中，注意吸气要慢，呼气要快。要长吸短呼。但在呼气时，不要把吸进去的气全部呼出去，而是随着发力呼出一部分气之后，突然闭住，使小腹丹田处突然一紧，振动全身，爆发出整劲。长吸短呼是劈拳练习过程中动作与呼吸配合的特点，是随着动作的发劲而呼气，而不是呼气发力，这点要注意。

六、劈拳教学训练法

为了让学员更快地学习和掌握劈拳的动作过程和动作要领，把劈拳按分解动作和完整动作两部分来进行教学。这样的方法能使学员尽快掌握，效果较好。

（一）步法练习

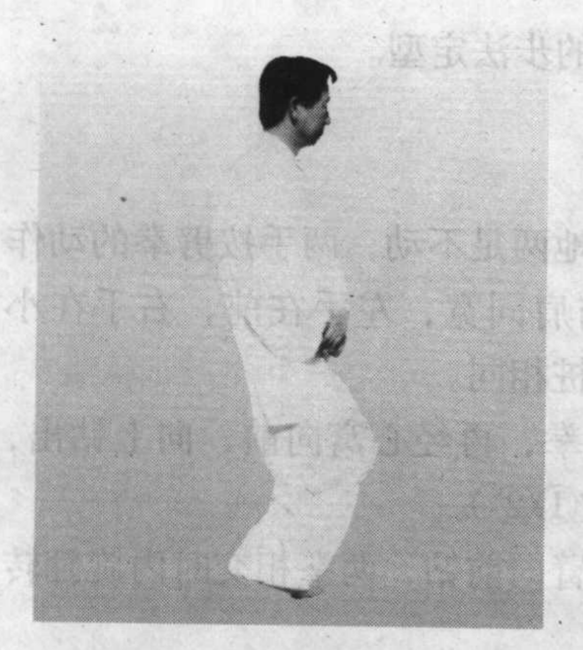
1. 动作过程

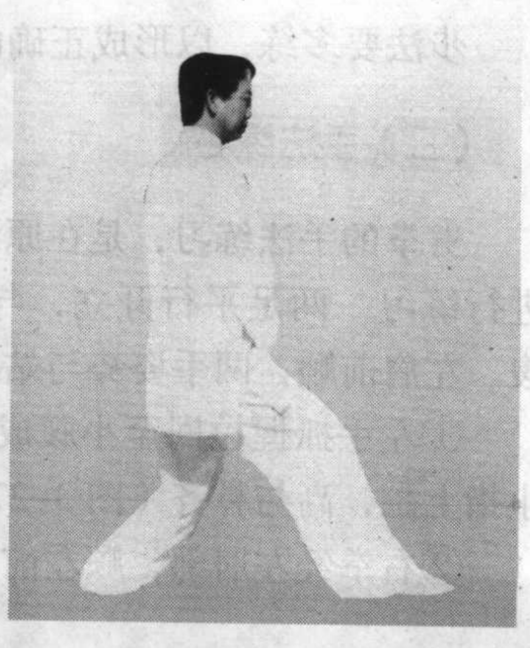

图 3–24

①两足成三体势步型，左足在前，右足在后，右手握拳放置小腹，拳心向内，左手抓握右腕部，两肘微贴肋，头向上顶，目视前方（图 3–24）。

②左足向前进半步，右足跟进提起至左足内侧不落地（初练时右足尖可以点地），右足脚底离地寸许，两膝弯曲并拢，左足站稳，身形不能起伏，高矮与三体势要一致。头顶，目视前方（图 3–25）。

③右足向前上一大步，左足跟进半步，成右前左后三体势步型。两手在小腹不动，头顶，目视前方（图 3–26）。


图 3–25


图 3–26

左右相同，反复练习。

2. 动作要点

①前脚上半步时，步幅不要过大，应以后脚再上步时不吃力为宜。脚尖不要过分翘起，要自然，要有意识地用脚尖向前探，防止抬脚过高而掀蹄亮掌。脚落地的顺序是：先是脚后跟着地，马上过渡到全脚掌，五趾抓地。

②左足进半步，右足提起跟进时，两膝要并拢，右足要在左足内踝处停住。提脚要速，停住要稳。右足底要平，离地寸许。

③右足向前上一大步，往前迈步时，右脚要向远探，向前冲，右足尖要有向前冲的意念。充分利用左足的后蹬力，前足要冲，后足要蹬。右足落地要有向前、向下的踩劲。步法动作熟练之后，要加强脚的踩劲的意念，以体会膝部的感觉。

④左足再向前跟进半步，成三体势步型。跟步时，两足之间的距离比三体势站桩时略小一些。在跟步时要注意用腰带胯，胯要合要裹，用胯带膝，以膝带足向前跟步。跟步速度要快。

步法要多练，以形成正确的步法定型。

（二）手法练习

劈拳的手法练习，是在原地两足不动，两手按劈拳的动作进行练习。两足平行开立，与肩同宽，左手在前，右手在小腹。左肩前顺，两手姿势与站桩相同。

①左手抓握拉回至小腹成拳，再经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐（图 3–27①②）。

②右拳经左肘部，顺左前臂向前钻，两拳相交时内旋翻转



图 3-27①

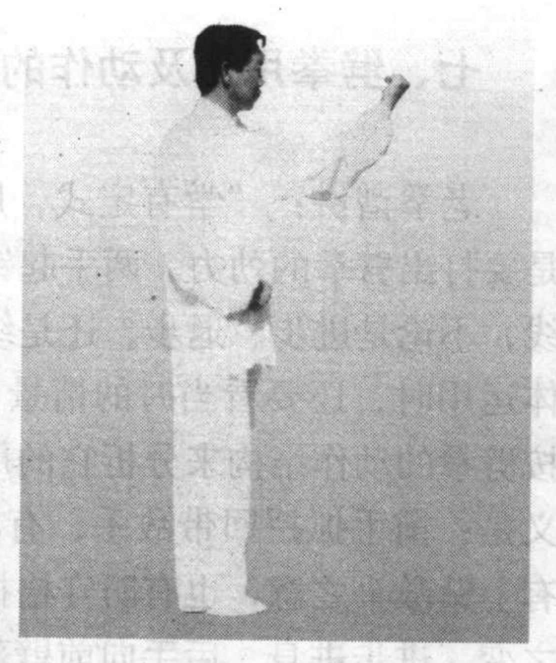


图 3-27②

变掌，右掌向前、向下劈出，左手拉回至腹，右手高与胸齐。右肩前顺，头向上顶，目视右掌（图 3-28）。

左右练习，以期掌握两手的动作路线和动作要领，形成正确的手法定型。

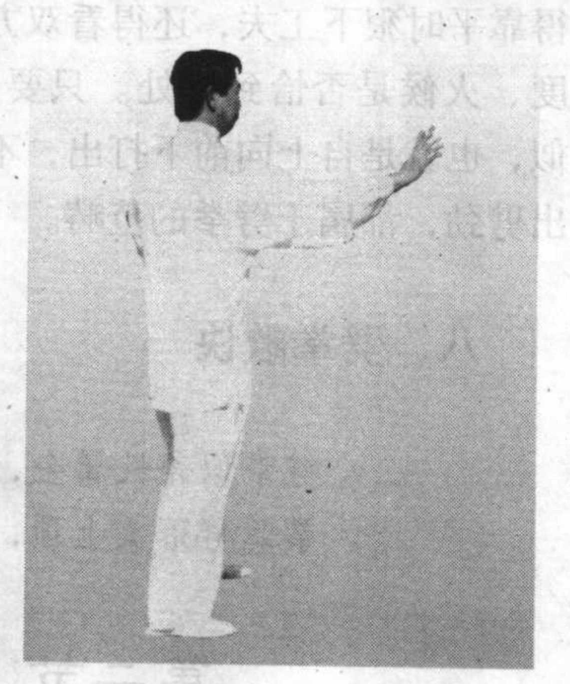


图 3-28

（三）整体练习

在步法和手法练习基本掌握和熟练之后，再进行整体练习。把手和脚的动作合起来，按口令进行合练。特别是在集体教学时，更应该强调口令的整齐。开始练习要慢，等熟练之后再适当加快速度。在练习的过程中，不断加深对形意拳要领的理解和体悟。

七、劈拳用法及动作的技击含义

老拳谱讲："学有定式，用无定法。"劈拳在用时，关键是要打出劈拳的劲力。两手起钻要护中守中，守住自己的中心线，不论是进步、退步，还是绕步，双手时刻要护住中线。具体运用时，还要看当时的情景，不能死搬硬套，要灵活运用，按劈拳的动作结构来分析它的用法。前手抓握拉回再钻出的含义是：前手抓捋回带敌手，有衣抓衣，无衣抓肉。向前钻出，有上钻敌头之意，也有防守格挡之用，暗含翻手变掌刁拿抓捋之变。进步进身，后手向前劈落，向敌面部、胸部进击，以步冲身撞而手劈，求得把敌放出去的效果。能否实现此含义，还得靠平时狠下工夫，还得看双方实力如何，以及用时方向、角度、火候是否恰到好处。只要用出来的招术或劲法与劈拳相似，也就是自上向前下打出，不管是用掌，还是用拳或前臂发出劈劲，都属于劈拳的范畴。

八、劈拳歌诀

劈拳似斧性属金，起钻落翻细推寻。
拳掌劈落头上顶，手脚齐到方为真。

第二节 钻 拳

一、概 述

拳谱云："钻拳之形似电，性属水，五脏属肾。"形意拳

前辈们把钻拳比喻为闪电，是取其瞬闪而过，敏速令人不可捉摸，迅疾令人不及眨眼之状，以言其快，以意其形。“钻拳属水”，以取其源源不断曲曲流行之意，像水有孔就钻，有隙必入。上钻时有如泉水从地中突然涌出，如水翻浪之形。“五脏属肾”，这是和中医五行相配而得出的结论。中医五脏里的肾与五行中的水相配，以这种逻辑相推，所以钻拳也就属肾了。这个“肾”是中医范畴中的肾。

钻拳有多种练法，拳自下向前、向上钻打这一点，各地、各流派基本上都是相同的，这是它的共性，也是它的核心所在。以步法上分有：顺步钻拳、拗步钻拳、退步钻拳；从手法上分有：缠手钻拳、盖压钻拳；从身法上分有：摇身钻拳、回身钻拳等。

我们应该选择带有共性的，带有普遍性的练法，正像拳谱所说：“先学其常，后精其变。”“其常”就是常规练法，常规劲法，常规用法和打法。“其变”就是它的各种变化，练法中的变化，用法中的变化等。

二、钻拳的练法

（一）钻拳的常规练法

1. 右钻拳

①左手抓握成拳在原位置不动，左拳外旋拧翻至拳心向上，右手同时抓握成拳在小腹。左足向前进半步，右足跟进提至左足内侧不落地。左拳内旋翻扣至拳心向下，左臂屈肘，使左拳距胸前约有一前臂加一拳的距离，高与肩齐，左肘略

低于肩，左肩微前顺，松肩沉肘，头向上顶，目视前方（图3-29）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足。同时，右拳经心窝向上经左拳内侧钻出，小指上翻，右肘内掩，高与鼻尖齐。左拳向下扣压拉回至腹，拳心向下紧贴小腹，右肩前顺，右前臂和上臂之间的夹角约100°~120°，头向上顶，身形微向下坠，目视前方（图3-30）。

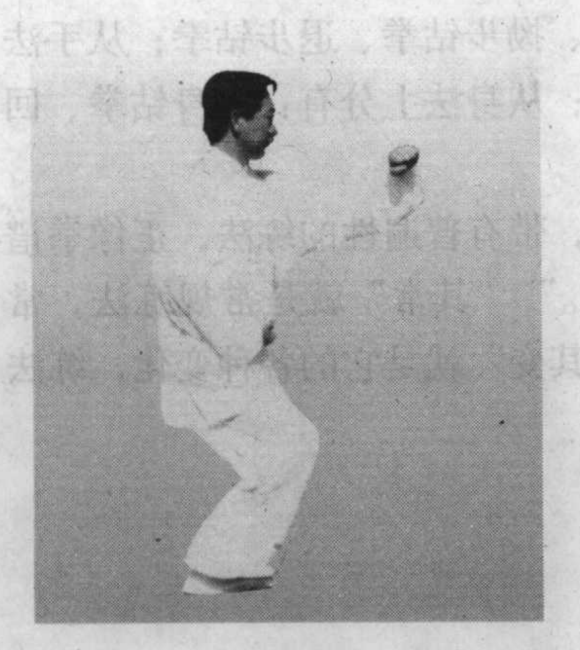


图3-29

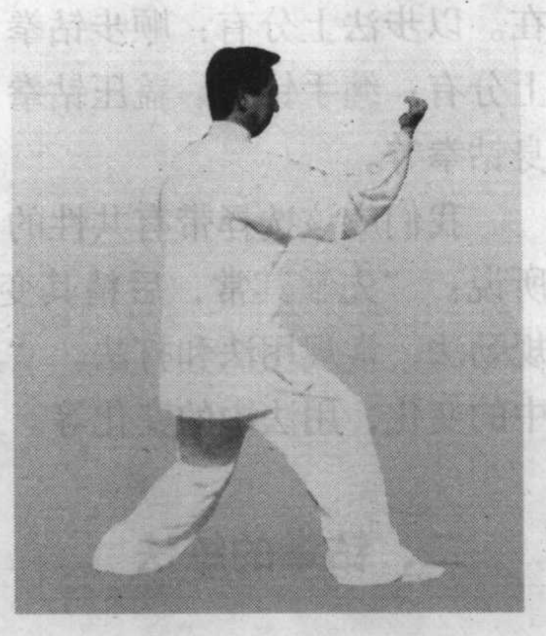


图3-30

2. 左钻拳

①右足向前进半步，左足跟进提起至右足内侧不落地。同时，右拳内旋翻转，拳心向下，屈右前臂向下扣压，高与肩齐，距胸前一前臂加一拳的距离，右肘略低于肩，头向上顶，目视前方（图3-31）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足。同时，左拳翻转使拳心向上，经心窝向前、向上，在右拳内侧向上钻出，左拳小指上翻，高与鼻齐，左肘内掩，右拳向下、向后拉回至小腹，拳心向下，右肘贴于右肋，头向上顶，身微下沉，目视左拳前方（图 3–32）。

左势、右势反复交替练习，次数多少视场地大小和个人体力而定。

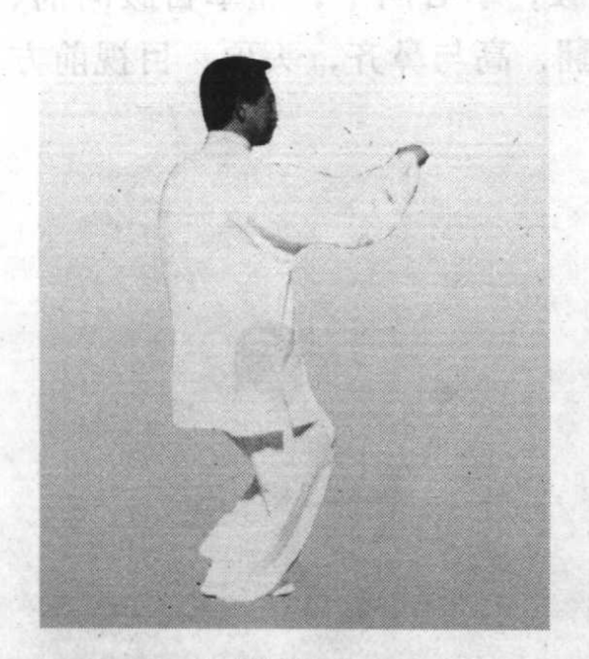


图 3–31

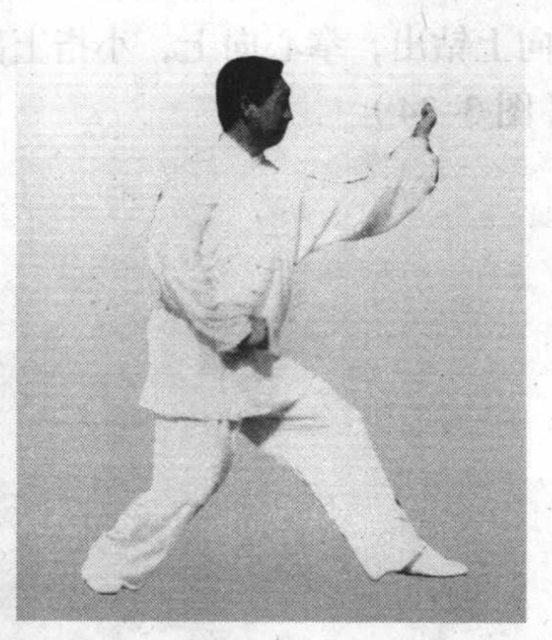


图 3–32

3. 动作要点

①前脚向前进半步与前拳向下扣压，上下动作要一致。

②后脚向前上一大步与后拳向前上钻出，动作要整齐，步拳一齐到，不能有先后。

③起势后，步不动左手先握拳翻转，然后再进步翻扣下压，这一点要注意。

4. 钻拳转身

无论是右钻拳还是左钻拳转身动作相同，惟左右互换，以右钻拳为例：

①右足原地扣步，重心前移至右足，向左转身，面对来时方向，转身后左足向后撤回半步。右拳外旋，右肘上翻抬起至头顶上方，左拳在小腹不动，目视前方（图 3–33）。

②左足向前进一步，右足跟进成左前右后三体势步型。右拳自上向前、向下盖压拉回至腹，拳心向下；左拳自腹向前、向上钻出，拳心向上，小指上翻，高与鼻齐，头顶，目视前方（图 3–34）。

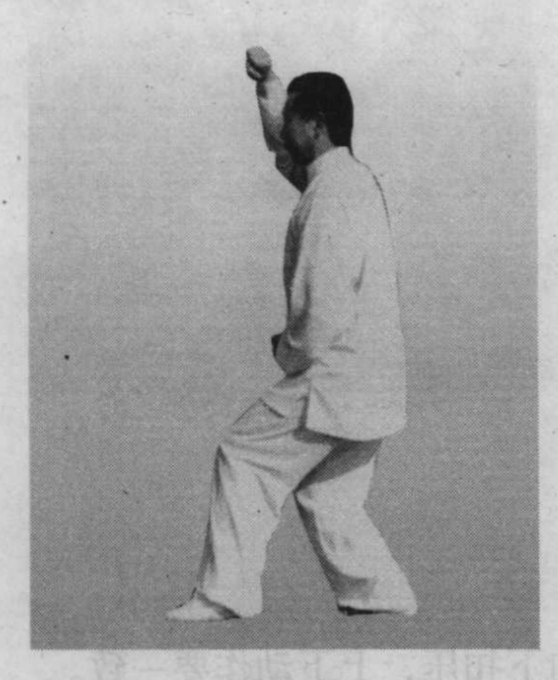


图 3–33

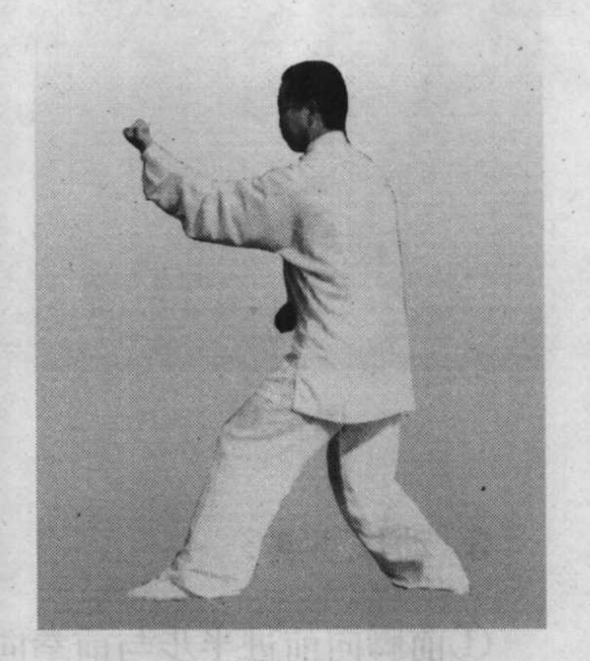


图 3–34

动作要点

①右足扣步转身与右肘上翻抬起要一致，扣步幅度要大，重心移动要快。左足撤步要及时。

②左足上步，左拳钻出与右拳盖压拉回三者要整齐一致，齐起齐落，一气呵成。

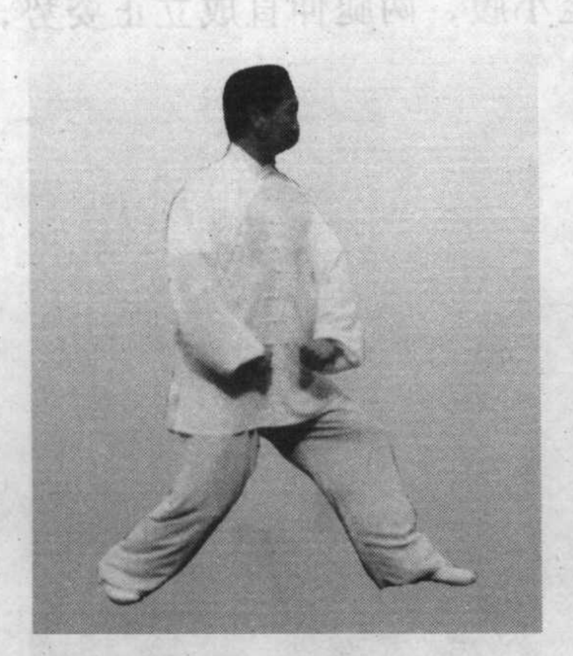
③整个转身动作要连贯，中间不停。

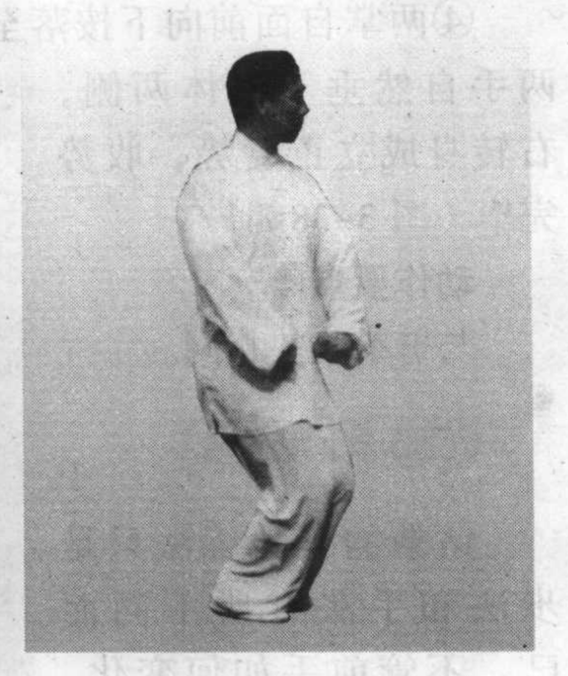
5. 钻拳收势

钻拳练至原出势位置后，成左钻拳时即收势。

①两足原地不动，成左前右后三体势步型。左拳内旋翻扣下压拉回至小腹，拳心向下。左足原地向下踩劲，头向上顶，目视前方（图 3–35）。

②重心前移，右足向左足并拢，双腿弯曲，双膝并拢，保持身体高矮姿势不变。两拳在小腹不动，两肘贴肋，头微顶，目视前方（图 3–36）。


图 3–35


图 3–36

③两拳在腹前下落变掌，自身体两侧向上划弧抬起，两臂微屈，上抬与肩平时，两掌心向上，两臂屈肘，两手向面前合

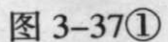


图 3–37①

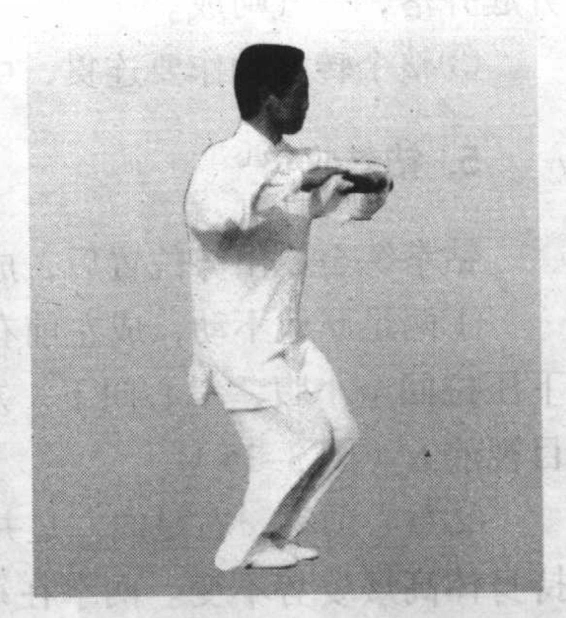


图 3–37②

拢，两掌指相对，两掌心向下，两腿弯曲（图 3–37①②）。

④两掌自面前向下按落至小腹，两腿伸直成立正姿势，两手自然垂于身体两侧，右转身成立正姿势，收势完毕（图 3–38）。

动作要点

与劈拳收势相同。

（二）拗步钻拳

钻拳的其他练法只是步法和手法有所不同而已。不管前手如何变化，只要变得合理，符合技击，而后手打出钻拳，都

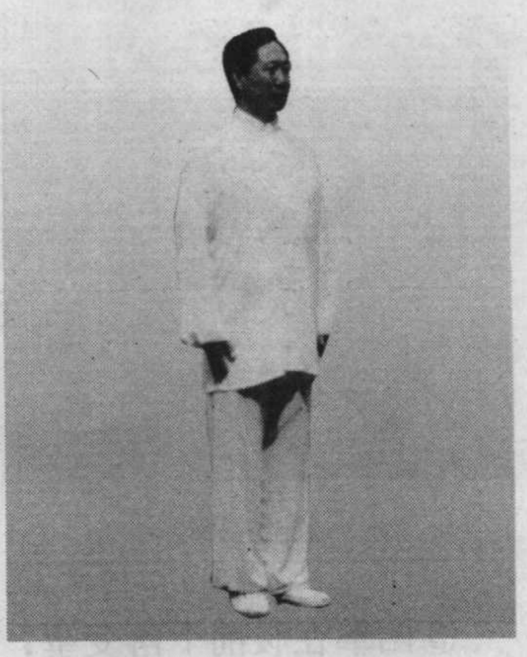


图 3–38

应视为钻拳。地区、师承的不同，存在差异是客观现实，应求同存异。

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）拗步右钻拳

①左足向后撤一步，至右足内侧不落地，也可脚尖点地，重心后移至右足，两腿弯曲，保持与三体势不变。同时，左手抓握拉回至腹成拳，再向上经心窝向前、向上钻出，左臂弯曲，左拳高与鼻齐，前小指上翻。右手抓握成拳在小腹不动，头向上顶，目视左拳前方（图 3–39）。

②左足向前进一大步，右足跟进半步，大部重量在右足。同时，左拳内旋翻转扣压，左臂微屈肘，左拳盖压拉回至小腹，拳心向下；右拳自腹经心窝向前在左拳内侧向上钻出，右拳外旋，拳心向上，小指上翻，高与鼻齐。右肩向前顺，头向上顶，松肩、坠臀、沉肘，目视前方（图 3–40）。

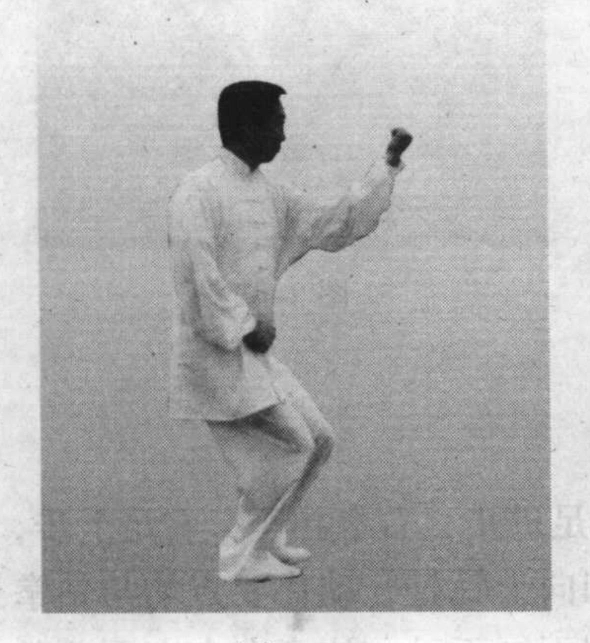


图 3–39

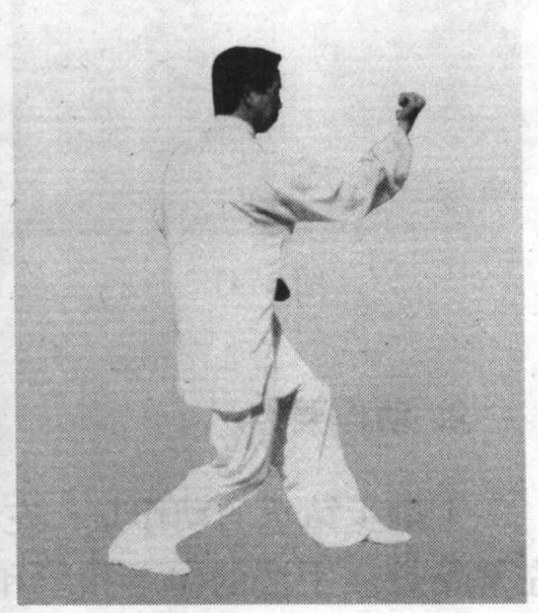


图 3–40

（2）拗步左钻拳

①左足向前进半步，右足跟进提起至左足内侧不落地；同时，右拳内旋翻转向左、向下扣压，拳心向下，右臂微屈，右拳高与肩齐，头顶，目视右拳前方（图 3–41）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳扣压拉回至腹，拳心向下，左拳自腹向下经心窝在右拳内侧向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻。左肩前顺，头顶，目视前方（图 4–42）。

左右反复交替练习。

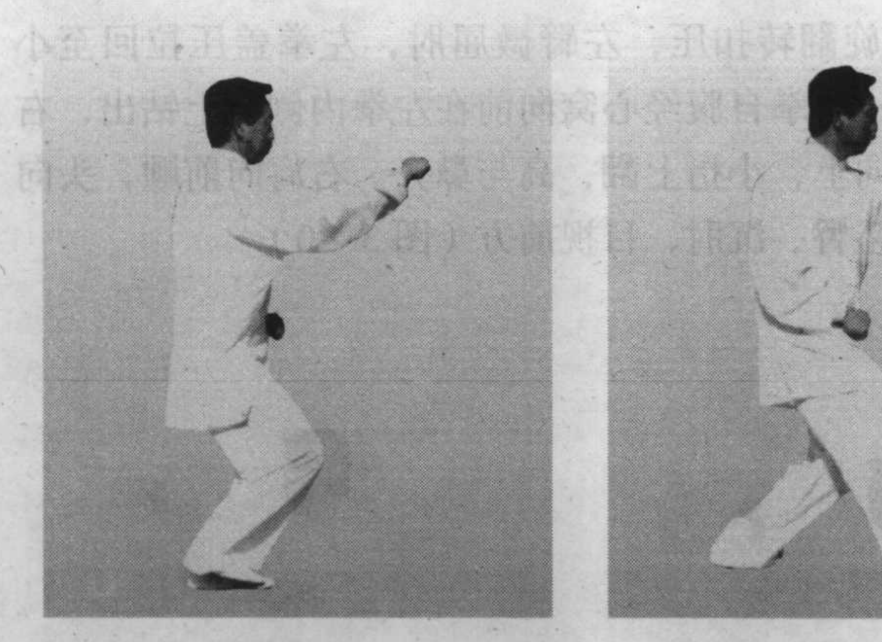


图 3–41

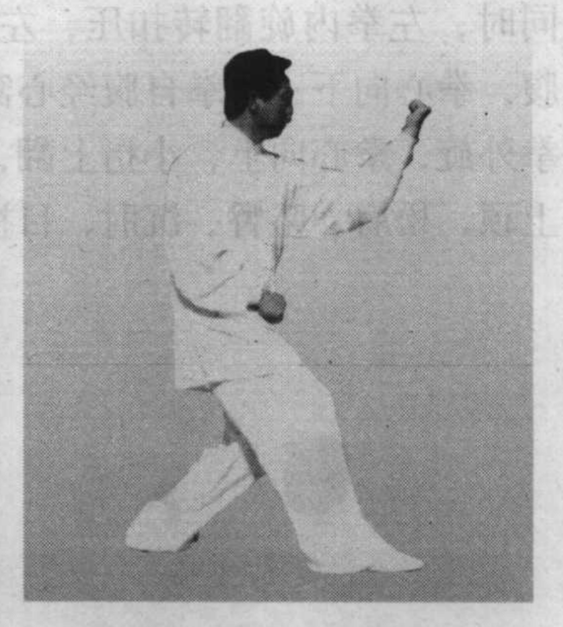


图 3–42

2. 动作要点

①拗步钻拳的动作是：左足进步，右拳扣压，右足上步，左拳钻打。手法的向下扣压和向上钻打，动作要点均与钻拳相同，只是与步法与手法相配不同而已。注意左右上下要整

齐协调。

②在打出钻拳时，一定要注意腰要松活，发力时拧腰顺肩，以加大力量。

3. 钻拳转身

①拗步右钻拳转身时，左足向前扣步，右转身180°，重心移向左足，右足撤到左足前;同时，右拳拉回自腰侧向后插，拳拧转至拳心朝上，目视右拳。

②右足向前进一大步，左足跟进半步。同时，右拳盖压拉回小腹，拳心向下。左拳打出钻拳，高与鼻齐，目视左拳前方。左右相同，惟动作互换。

4. 钻拳收势

练至拗步右钻拳时，右拳拉回至腹，身微转，两足不动。头顶，目视前方，下面动作与劈拳收势同。

如是拗步左钻拳时，左足向前上一步，两腿成三体势步型;左拳扣压拉回小腹，头顶，目视前方。

（三）摇身钻拳

1. 动作过程

（1）摇身右钻拳

①两手握拳，左足向前进半步，右足提起至左足内侧不落地；同时，左拳翻转拳心向上，向右掩肘下落，自身前向下、向左划弧，再向上、向前、向右划弧，拳心向下，左臂弯曲，高与肩齐。右拳自腹向上，拳心向外，沿左上臂外侧向上、向右划弧，再向下落至右腰侧，拳心向上，两手动作要同时进

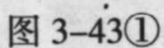


图 3-43①

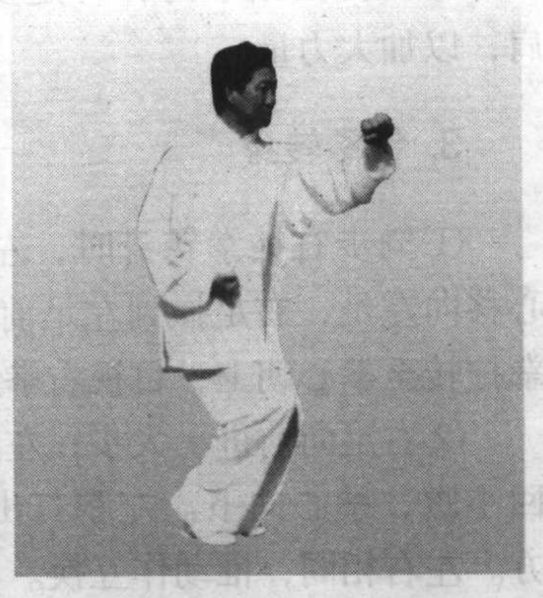


图 3-43②

行。头顶，目视前方（图 3-43①②）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，左拳扣压拉回至腹，拳心向下。右拳经心窝沿左拳内侧向前、向上钻出，右拳高与鼻齐，小指上翻。目视前方，头上顶（图 3-44）。

（2）摇身左钻拳

①右足向前进半步，左足跟进提起至右足内侧不落地；同时，右拳沉肘下落，左拳自腹向右前臂外侧横臂向上，再向左、向下划弧落至左腰侧，拳心向上。右拳向下、向右，再向前、向左弯臂扣压，

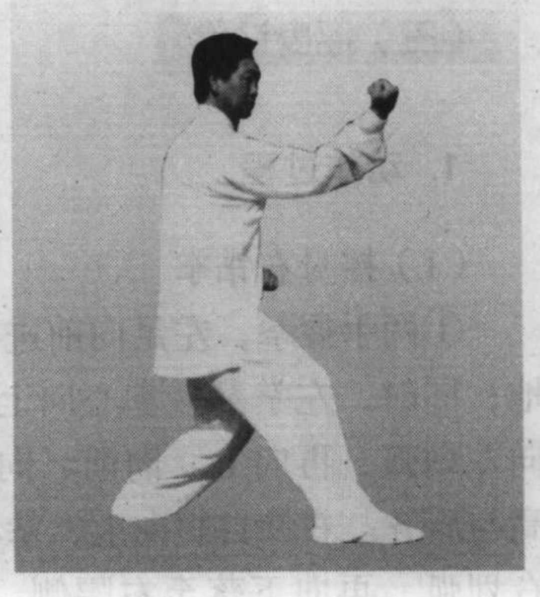


图 3-44

拳心向下，高与肩齐，两臂同时划弧不停。头顶，目视前方（图 3–45①②）。

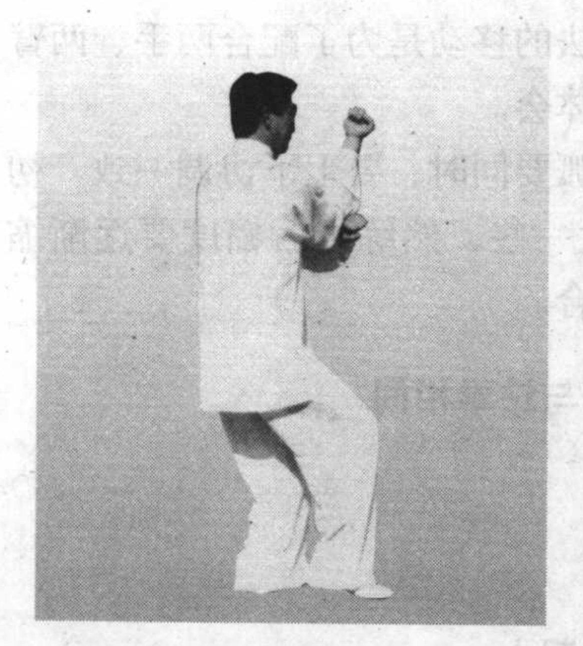


图 3–45①

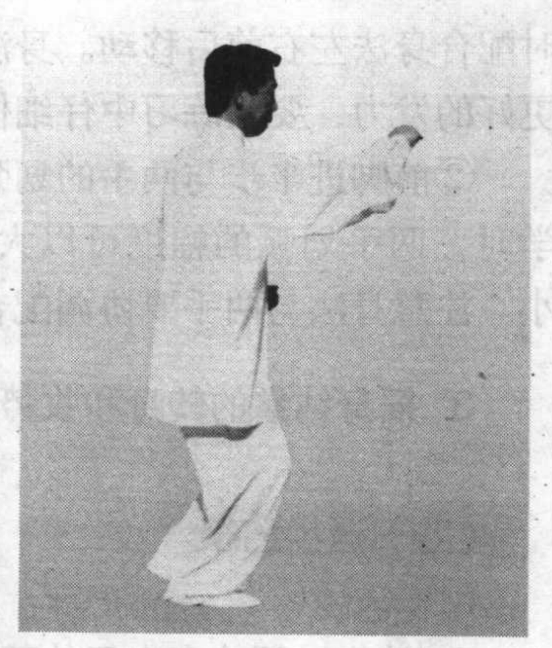


图 3–45②

②左足向前上一大步，右足跟进半步，成左前、右后三体势步型；同时，右拳扣压拉回至腹，拳心向下，左拳向前、向上打出钻拳，各部动作要求同前（图 3–46）。

以下动作左右交替反复练习。

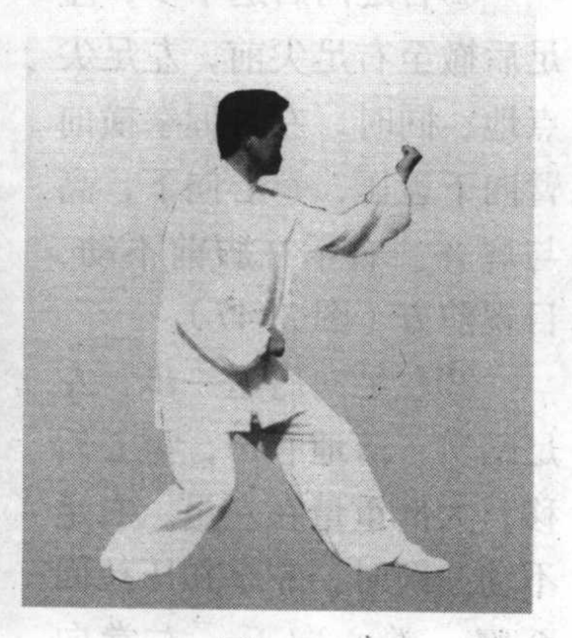


图 3–46

2. 动作要点

①摇身钻拳的动作，关键是两手划弧要同时进行，一上一下，一左一右，一前一后，两拳、两臂要协调做相向运动，同时配合身法左右前后移动。身法的移动是为了配合两手、两臂更好的发力，要在练习中仔细体会。

②前脚进半步与两手的划弧要同时，要上下协调一致。初学时，两手划弧的幅度可以大一些，熟练之后幅度要逐渐缩小。注意身法与两手要协调配合。

3. 摇身钻拳的转身和收势与钻拳相同

（四）退步钻拳

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）退步右钻拳

①右足向后退半步，左足后撤至右足尖前，左足尖点地；同时，左手握拳横前臂向下盖压，拳心向下，高与肩齐。右拳在腹前不动，目视前方（图 3–47）。

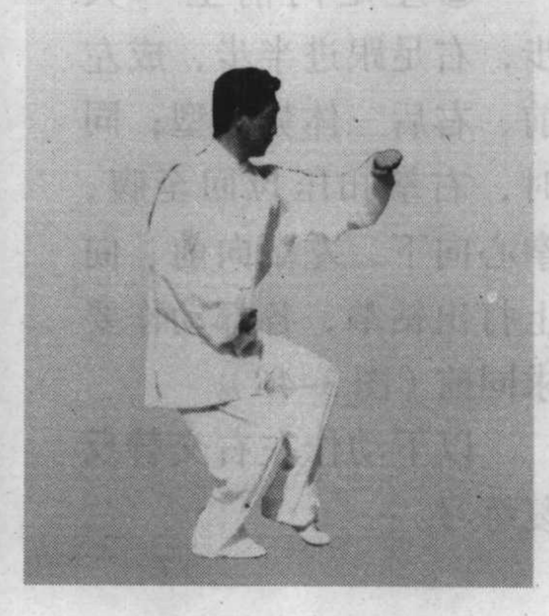


图 3–47

②左足向后退一步，左足踏实，落地有声，重心后移，大部重量在左足，右足不动。同时，左拳扣压拉回至腹，拳心向下。右拳向

前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻。头顶，目视前方（图 3–48）。

（2）退步左钻拳

①左足向后退半步，右足后撤至左足尖前；同时，右拳横臂翻扣下压，拳心向下，高与肩齐；左拳不动。目视前方（图 3–49）。

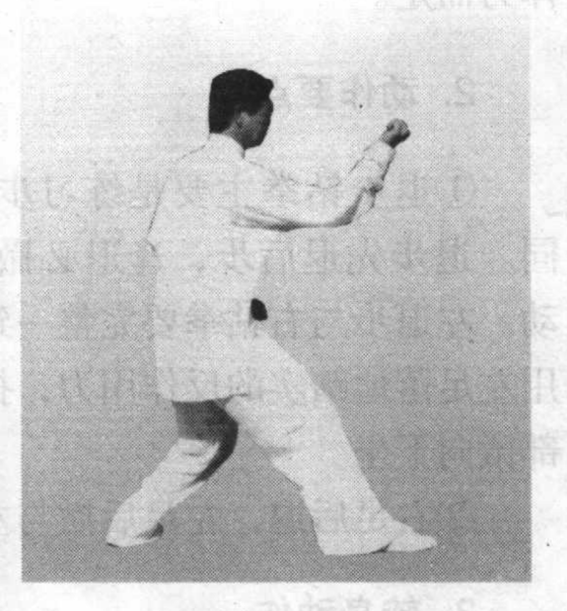


图 3–48

②右足向后退一步，右足踏实，落地有声，重心后移，大部重量在右足；左足不动。同时，右拳扣压拉回至腹，拳心向下；左拳向前、向上打出左钻拳，高与鼻齐，小指上翻。头向上顶，目视左拳前方（图 3–50）。

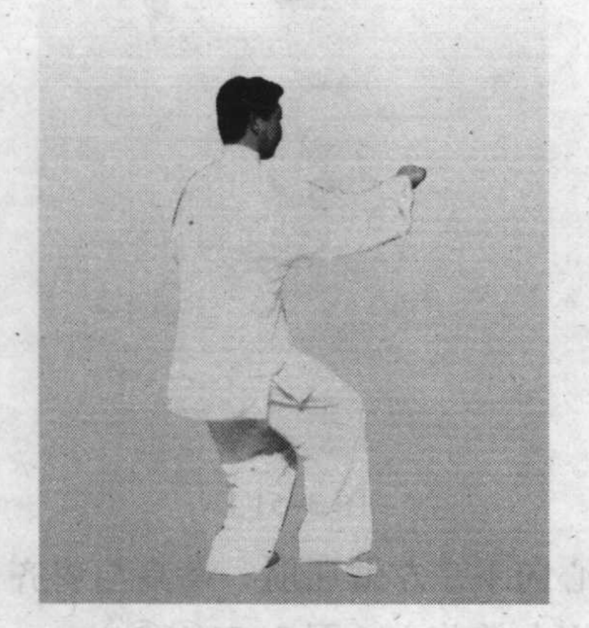


图 3–49

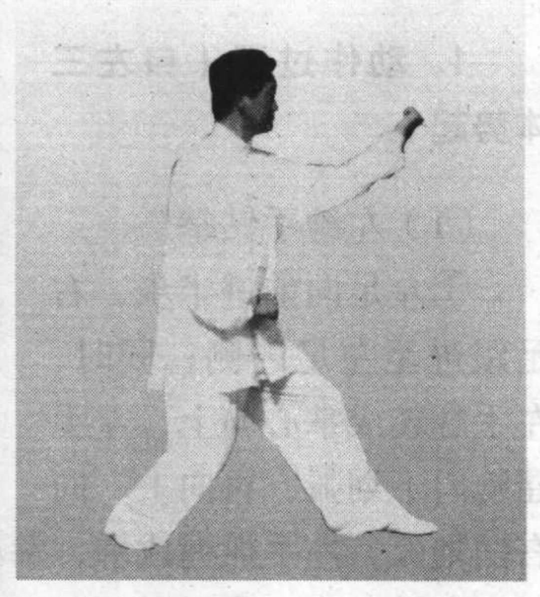


图 3–50

左右循环交替练习，次数多少视场地而定，练习时间，视体力而定。

2. 动作要点

①退步钻拳主要是练习步法的退步，手法特点与钻拳相同。退步先退后步，逢退必撤。退步时重心后移，以意领身动。左退步与右钻拳要完整一致，左足落地要全脚掌踏实，利用左足落地踏实的反作用力，拧腰顺肩上达于右拳的钻出。臀部微向下坐。

②右足后退，左足后撤与左拳扣压要一致。

3. 转身动作

退步钻拳没有转身，前进时可以打进步钻拳。

4. 收势动作同钻拳

（五）缠手钻拳

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）左缠手钻拳

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧；同时，左手翻转成掌心向上，左手屈腕向下划弧，再向上、向右摆划弧，左手抓握成拳，拳心向下，左臂屈肘，拳高与肩齐平；右拳在腹。头微上顶，目视左拳前方（图 3–51①②）。

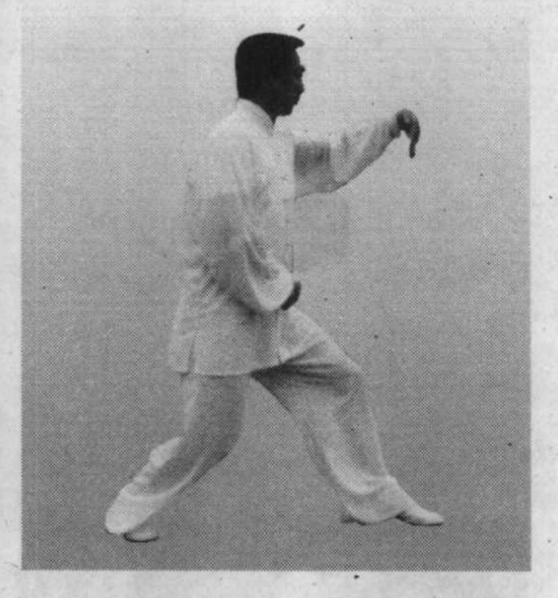


图 3–51①

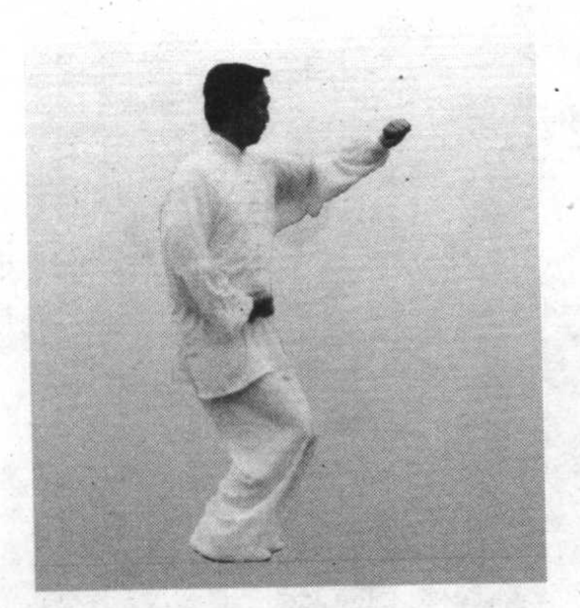


图 3-51②

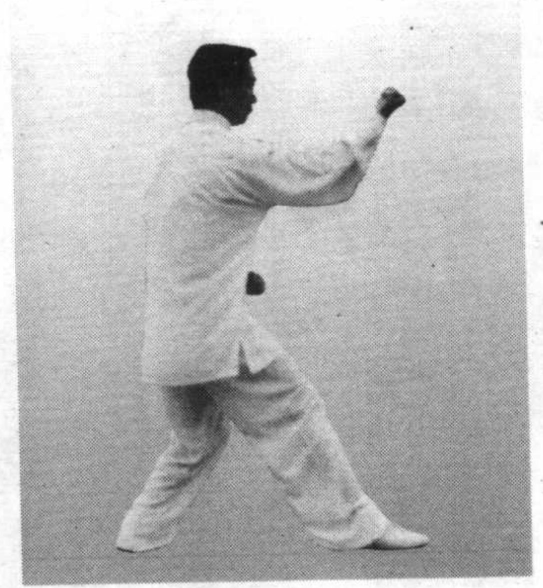


图 3-52

②右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，左拳扣住拉回至腹，拳心向下。右拳向前、向上钻出，高与鼻齐。小指上翻。头顶，目视前方（图 3-52）。

（2）右缠手钻拳

①右拳变掌，手心向上，右手屈腕向左、向下缠绕划弧，再向右、向上划弧，右手抓握成拳，向左、向下盖压，拳心向下，右前臂微横，右拳高与肩平。左拳在腹不动。右足向前进半步，左足跟进至右足内侧不落地。头顶，目视右拳（图 3-53①②）。

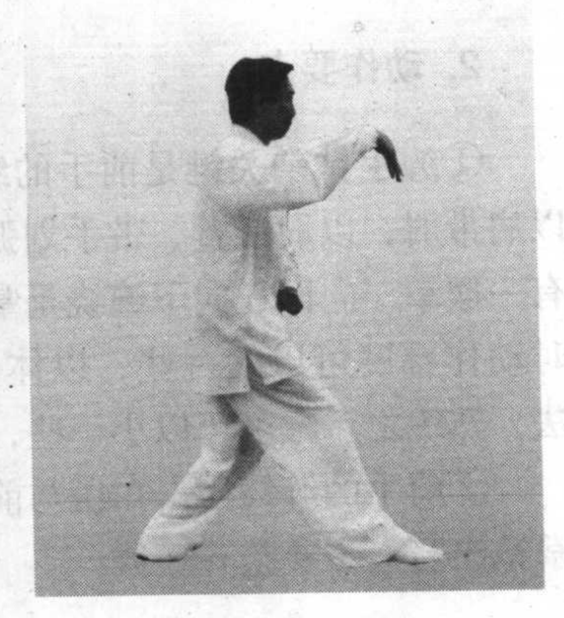
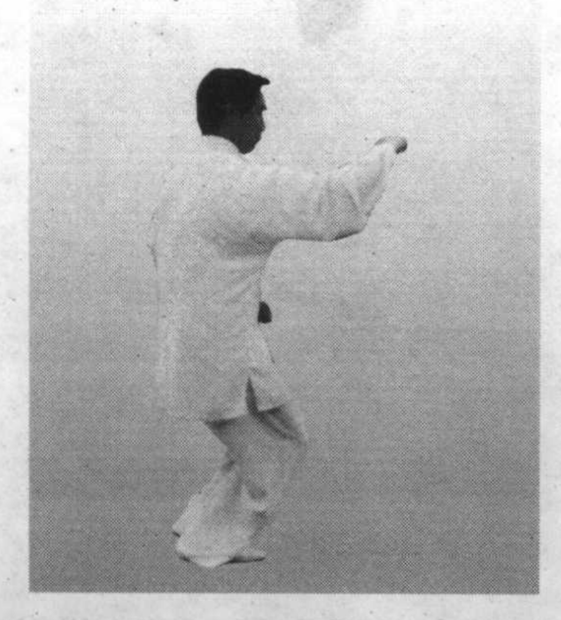
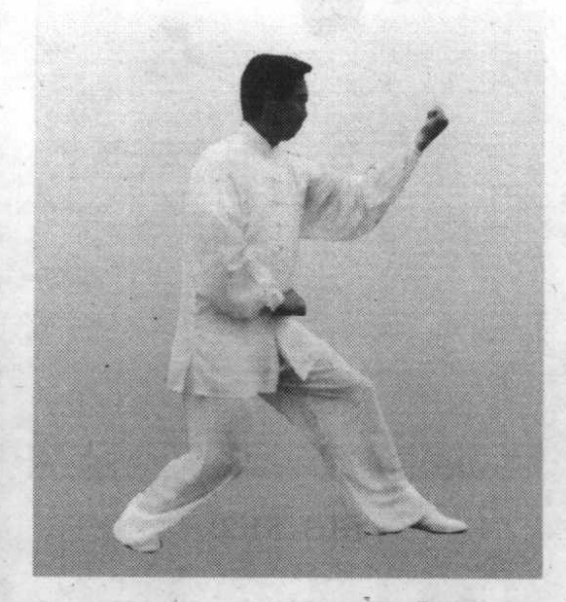


图 3-53①

②左足向前上一大步，


图 3-53②


图 3-54

右足跟进半步；同时，右拳扣压拉回至腹，拳心向下；左拳向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻。头顶，目视前方（图3-54）。

2. 动作要点

①缠手钻拳关键是前手的缠绕划弧，勾腕向回、向下绕。以肩带肘，以肘带臂、带手划弧绕圆，再向前弧形摆击，暗含有一摆拳。向回、向下缠绕是掌，向前、向上摆击是拳。练习时动作幅度可以大一些，以体会腰、肩、肘、手的劲力和身法，熟练之后幅度可以小一些，以加快速度。

②前手的缠绕摆击扣压与前足进半步，上下动作一致。后拳钻出与上步要整齐一致。

3. 缠手钻拳的转身和收势与常规练法同

三、钻拳的劲力

向前上钻出之拳，一定要注意肘部紧贴肋部。拳钻出应沿一条向前、向上的直线运动。这条直线是在自己身体的矢状面上，也就是身体的中线。钻拳打出时前臂和上臂之间的夹角应在 120°左右为宜。不要过屈，也不要过直。

钻拳是一拳自下向前、向上钻出，一拳自上向后、向下扣压拉回。两拳一上一下用力要相等，在物理上这是一对力偶。力偶是大小相等，方向相反，作用在同一个平面上。钻拳打出要有固定点，另一拳的扣压拉回要撞击小腹，以利于气沉丹田，以利于爆发整劲。开始时撞击劲要小一些，逐步加力，以增强小腹的抗击打能力。

拳钻出之前要先拧转使拳心向上，小指微翻，这样肘部容易贴肋。此时腰部微屈以蓄劲，把肘部的角度调整到 90°左右，然后先用腰部发劲，以腰催肩，以肩催肘，以拳向前领，以肘向前送，节节贯穿，拧腰顺肩，沉肩送肘而打出钻拳。拳在钻出过程中，要随走随拧转。

形意拳每拳的发劲都不是局部的力，都是整体的劲。整劲是形意拳劲法最显著的特点，由于它独特的动作结构和训练方法，在尽快获得整劲的问题上，它优于其他拳种。

为了获得较大的钻劲，必须调整身形势态，各部角度处于最适宜的状态。由于形意拳的发劲都是整体力，必须遵守“欲前先后，欲左先右，欲右先左”这个总的原则。这是非常符合运动生物力学原理的。具体做法是：左拳在划弧扣压时，左肩

要微向前伸，这样右肩必然微向后移，腰部微沉蓄劲。然后，右脚上步前冲，左拳拉回，右肩前顺，腰部拧劲，右拳向前、向上钻打。同时，配合气沉丹田的助力，在钻拳最后发力的刹那间，臀部要微微向下坐，以加大向上的钻劲。

四、钻拳容易出现的毛病及纠正方法

1. 钻拳打出与扣压拉回之拳用力不相等，只注意了上钻，而忽略了拉回。

纠正：首先讲清道理，上钻之拳和拉回之拳这是一对力偶的关系，大小相等，方向相反，作用在同一个平面上。拳谱中讲“吞吐力要相等，发以全力，收以全力”。练习中逐步体会，逐步去做。

2. 拳钻出小指没有上翻或上翻不够。

纠正：小指上翻是为了发劲，是为了掩肘，掩肘既是防守，也是为了向对方中心线攻击，既有拳攻，又暗含肘法。拳外旋使小指一侧向上为小指上翻，上翻不能过和不及。上翻过分会造成手臂僵硬和身体歪斜而劲不顺，上翻不够不利于掩肘和劲不整。

3. 拳钻出时，只注意了拳所走的路线，而忽略了肘部的运动轨迹，形成了拳的挑劲。

纠正：注意动作要领，拳向上钻时，肘部要贴肋，肘尖要向心窝里挤，拳向前上领，而肘随之走直线运动。再加上拳的拧翻，促进了掩肘，就能形成正确的肘部运行路线。

4. 上钻之拳没走直线而走了一个带有弧形的曲线。

纠正：注意拳要向前直线领，拧腰顺肩，使拳和肘成一条直线向前上钻出。

5. 钻拳打出时，由于用力过猛，使拳没有定点而上钻过顶。

纠正：首先讲解钻拳打出高与鼻齐。动作时先要放松，关键是肩部的松沉，在拳快要达到终点时，突然一紧而发劲。此时，伸肌和屈肌同时收缩以固定关节，以加大发力。

五、钻拳的呼吸法

形意拳的呼吸方法基本上是采用拳势呼吸法，它是以拳势导引呼吸，呼吸与拳势紧密配合。这种方法能增强身体的抗击打能力，有利于劲力的爆发和发劲动作速度加快。

钻拳的呼吸方法是：

1. 前脚进半步，前手划弧扣压时吸气。

2. 后脚上一大步，后拳钻出时呼气。

3. 其他几种钻拳练习时呼吸的配合是，前手、前脚动作时吸气，后脚上步与拳发劲时呼气。

拳谱云："有形者为架势，无形者为气力。架势者所以运用气力也。"因此，在动作练习过程中，一定要注意动作与呼吸方法的紧密配合。一般的规律是：四肢的划弧和身法的折叠回缩等动作与吸气相结合；四肢的发放伸展、发劲和身法的展放扭转与呼气相配合。总的原则是：吸气时蓄劲，呼气时发劲。

六、钻拳的教学训练

钻拳应放在劈拳之后进行练习，很多老拳谱都把崩拳放在劈拳之后来学习，以取金克木之意，我把钻拳放在劈拳之后以取相生之法。另外，钻拳的步法与劈拳相同，学完劈拳之后，

再学钻拳，可以进一步巩固步法，这样比较适宜。

1. 首先进行钻拳姿势的站桩，以使学者了解前后两手各自的位置、高度、手臂、身形各部的角度，强化自己的意识对肢体形态的感知，加速形成正确的姿势定型。

2. 两足不动，原地钻拳练习。练习时不要发力，以体会两拳的发力顺序及拳打出的高矮和手臂的角度，注意钻拳的要领和动作规范。

3. 按钻拳的完整动作，先进行慢速动作的练习。在动作过程中要慢，在每个定势时要停留一小段时间，每个动作都是如此。这种训练方法，有助于对动作细节的揣摩和对动作路线、各部的运动轨迹的掌握，逐步形成一定的动作技术条件反射，有助于动作的协调。但是，这只是一种训练方法，动作掌握正确之后，还要加快速度，按正常速度进行练习。

4. 在集体练习时，按口令进行合练。前脚进半步，后脚跟进提起，前拳划弧扣压动作为 1。后脚上一大步，再跟进半步，后拳向前、向上钻出，前拳拉回至腹为动作 2。要求集体练习时，动作要整齐。

5. 在练习过程中，教练要不断纠正学员出现的错误，不正确的动作要及时修正，及时改进。拳谚中讲："学拳容易，改拳难。"所以在初学初练时，一定要把动作掌握正确，否则一旦形成错误的动作定型，今后再改就费劲了。

七、钻拳用法及动作的技击含义

1. 从钻拳的动作结构来看，它属于一种近距离打法。钻拳进攻时，是进步近身贴近对方，破开其防线而进击。防守

时，是对方扑近我身，我用钻拳把对方打出去。钻拳用法关键在于进步近身，而进步近身的关键在于步法的前进。老拳谱云：“进步发拳，先占中门。”“脚踏中门抢他位，就是神手也难防。”“打法定要先上身，手脚齐到方为真。”步法的前进，要抢占中门，也就是抢到对方的裆里去，抢到对方的脚后。近身就是贴近对方身体。老拳谱讲“打人如亲嘴，视人如蒿草。”能否进步近身，还有一个胆量的问题，要建立敢打必胜的信心。

2. 钻拳在实际运用的过程中，主要技法就是上钻。由下向上打出钻拳，相当于拳击的上勾拳，相当于少林长拳的冲天炮等。要充分发挥腰的力量，拧腰顺肩。而另一手的搂、架、格、挡，或下压或上挑则视当时情况随心所欲。只要我打出钻拳的劲法，无论是上钻、斜钻，还是左斜钻、右斜钻都属于钻拳的范畴。无论肘部弯曲的大一些，还是肘部伸的直一些，只要钻拳打到了，就都是好拳。以击中目标为原则，以产生效果为原则。所以，“明于法而不拘于法，脱招式而不违招式”。要发挥个人的身体条件、技能特长和个性特点去尽情发挥，随心所欲。

3. 在钻拳的传统用法中，里面暗含肘法。钻拳是由下向上击打对方的胃部、下颏等部位。如果钻拳击空，可屈臂进肘击打对方胸部。这里关键还是一个进步近身的问题。

八、钻拳歌诀

钻拳似电性属水，进步近身功在腿。
拧裹钻翻腰肩劲，上钻发劲坐臂尾。

第三节 崩 拳

一、概 述

老拳谱曰："崩拳属木，其形似箭，五脏属肝。""崩拳属木"是在五行中崩拳与木相配伍。"其形似箭"是形容崩拳的运动速度像箭一样快，运动路线像射出的箭那样直，那样准确。对准目标，一发而中的。"五脏属肝"是以中医理论五脏与五行相配而引申过来的。五脏中肝与木相配，而五拳中崩拳属木，所以崩拳就与肝相联系。

崩拳动作简单，手法实用，要求直而速度快，有"贵直贵速"之说。虽然要求直，但不是胳膊伸直，而是指打出的方向与劲路。"贵速"是要求速度快。拳谱云："意贯周身，运动在步，两手往来，势若联弩。"也是讲崩拳应该像速度快的联弩箭一样，连续射出。崩拳在传统的练法中总是左脚在前，右脚在后。进步进左脚，一步一跟，以求功深技纯而力大，以得一招之鲜。形意拳前辈郭云深、尚云祥就是以崩拳而著称于世的。郭云深有"半步崩拳打遍天下无敌手"之美誉。

从民间流传的形意拳崩拳的各种练法来看，各地区、各流派的风格特点不同，步法手法不同，劲力也不尽相同。这是客观存在的个性，但也有共性的东西，就是用拳伸臂打出，在这一点上各家都相同，如果不相同那就不是崩拳了。

二、崩拳的练法

崩拳的练法在民间有很多种，通过归纳总结为：后脚发力

崩拳、前脚发力崩拳、左右崩拳和退步崩拳以及崩拳转身等。

（一）后脚发力崩拳（自左三体势起）

1. 动作过程

（1）右崩拳

①两手抓握成拳，左拳外旋翻转使拳心向上，拳微下落，拳高与心窝齐，左臂微屈，左肘微内掩；左拳翻转时，左肩微向前松沉。右拳翻转使拳心向上，微向上提；左足向前进半步，落地站稳，右足不动。头向上顶，目视左拳前方（图 3–55）。

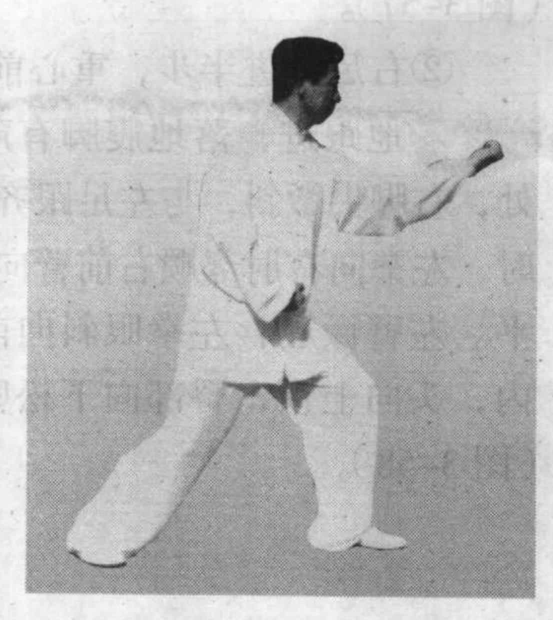


图 3–55

②右足向前跟进半步，至左足跟后，两脚横向相距约为一拳。身体重量大部在右足，右足跟半步要蹉地震脚，落地有声。两腿弯曲，右膝在左膝腘窝处；同时，右拳向左肘顺左前臂向前伸臂直打，至两拳相交时，两拳均内旋，使拳眼向上，右拳向前打出，拳眼向前斜上方，右臂微屈，右肩前顺。左拳向后拉回至腹，拳心向内，肘贴肋。头向上顶，臂部向下松坠，目视右拳前方。右拳打出高与心窝齐平（图 3–56）。

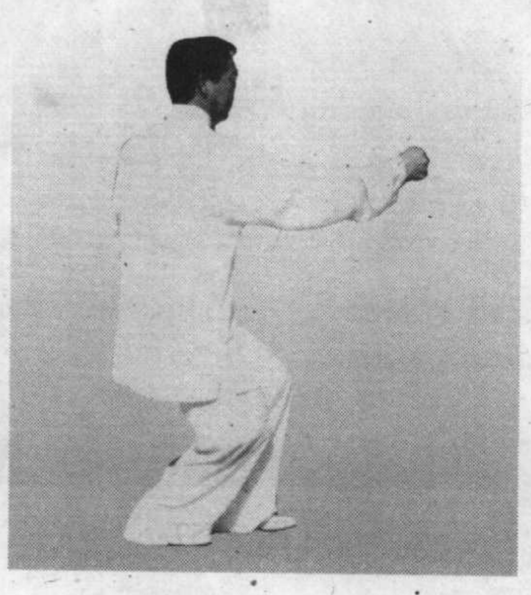


图 3–56

（2）左崩拳

①左足向前进半步，右足不动；同时，两拳均外旋翻转，使拳心向上，右拳不动，左拳微向上提至胸部，目视右拳前方（图 3–57）。

②右足跟进半步，重心前移，仍落在右足上，左足不动，[illegible]地跟进，落地震脚有声。两腿弯曲，右膝在左膝腘窝处，右脚尖微斜，与左足跟齐平，两脚横向距离约为一拳；同时，左拳向右肘部顺右前臂向前伸臂直线打出，拳高与心窝齐平。左臂微屈，左拳眼斜向前上方，右拳拉回至腹，拳心向内，头向上顶，臀部向下松坠。目视左拳前方，左肩向前顺（图 3–58）。

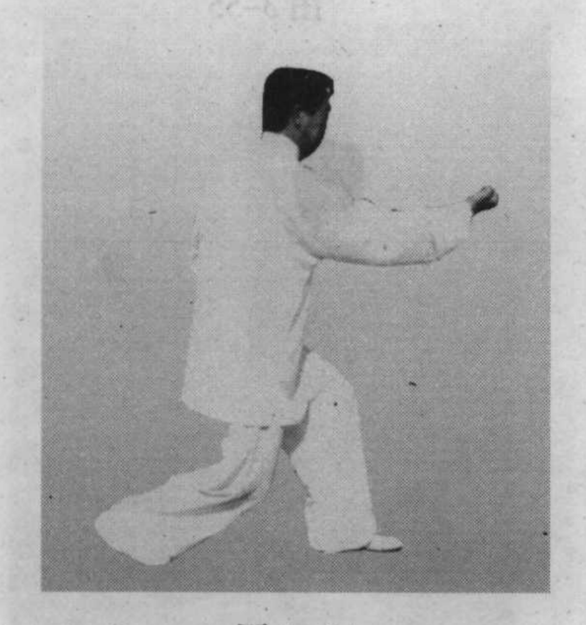


图 3–57

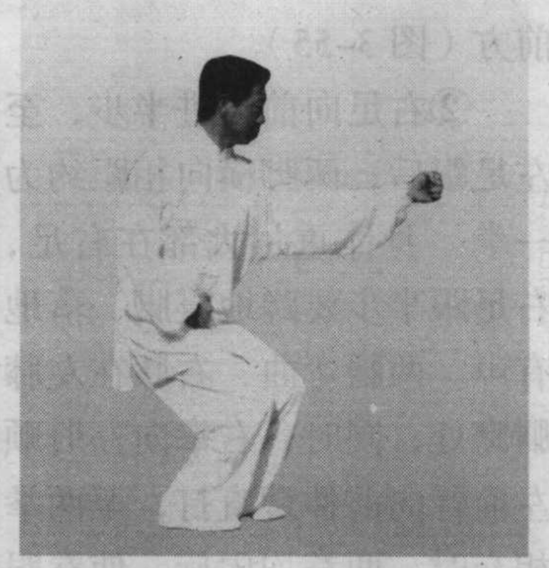


图 3–58

2. 动作要点

①左足进半步与两拳翻转要同时。

②右足跟进半步，与右拳向前打出动作要整齐一致，拳到脚到，手脚齐到。

③左足向前进半步的距离，应超过自己的一小腿长的距离，但注意身形不能起伏过大。

④右足跟进半步，注意是脚蹉地，而不是跺地。这两种落地在劲力上是有区别的。

⑤一拳向前打出，一拳向后拉回，两拳用力要相等。注意拧腰顺肩，松肩沉肘。打出拳之臂，上臂成斜面，前臂成水平，肘部夹角在 145°~150°。

⑥打出拳要握紧，拳紧增气力。手腕要挺直，拳面向前顶，拳眼斜向前上，手腕微向下屈，使前臂和拳成一直线。左拳打出，左肩前顺。右拳打出，右肩前顺。

（二）前脚发力崩拳

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）右崩拳

①两手同时抓握成拳，左拳外旋翻转使拳心向上，拳微向下落，高与心窝齐平。左臂微屈，左肘内掩，左肩要微向前松沉。右拳翻转使拳心向上，微向上提。两足原地不动，头向上顶，目视左拳前方（图 3–59）。

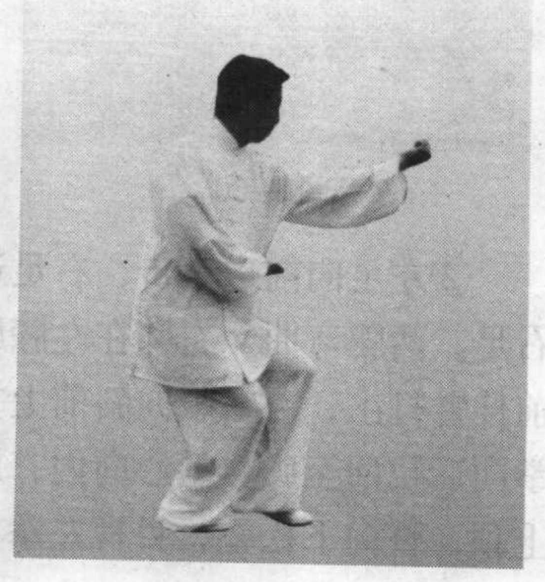


图 3–59

②左足向前进半步，右足迅速跟进，至左足跟后，两脚横向距离约为一拳，身体重心在右足，两腿弯曲，右膝在左膝腘窝处；同时，右拳顺左前臂向前伸臂直线打出。至两拳相交时，两拳内旋，使拳眼向上，右拳拳眼向前斜上方，右臂微屈，右肩前顺，左拳向后拉回至腹，拳心向内，肘贴肋。右拳高与心窝齐平。头向上顶，臂部向下松坠，目视右拳前方（图 3–60）。

（2）左崩拳

①两拳同时翻转使拳心向上，左拳微向上提至胸部，目视右拳前方（图 3–61）。

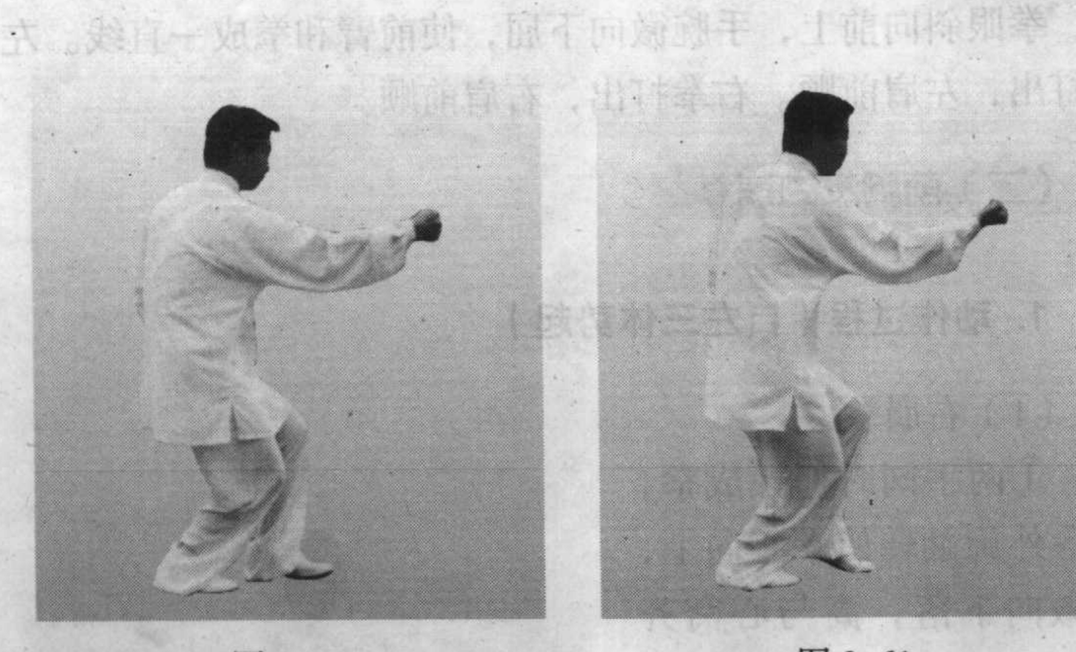


图 3–60

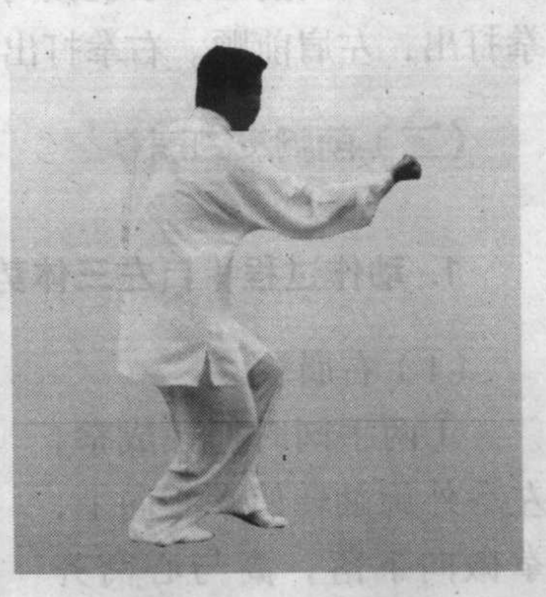
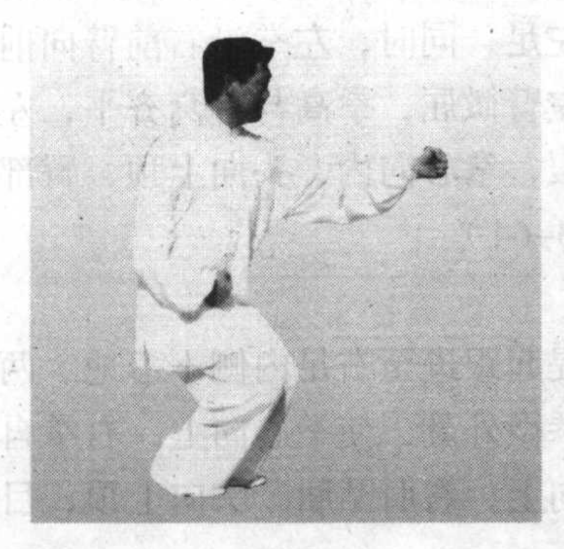


图 3–61

②左足向前进一步，右足迅速跟进至左足后，大部重量在右足。两腿弯曲，右膝在左膝腘窝处；同时，左拳顺右前臂向前伸臂打出，左拳眼向斜前上方，左臂微屈，左肩向前顺，右拳向后拉回至腹，拳心向内，肘贴肋，左拳高与心窝齐。头向上顶，臀向下松坠，目视左拳前方（图 3–62）。

以下动作与前同，一步一拳，左右练习，数量多少视场地

和自己的体力而定。


图 3-62

2. 动作要点

①前脚发力崩拳与后脚发力崩拳，这两种崩拳只是拳打出与脚的配合不同而已，崩拳完全相同。前脚发力崩拳是拳打出与左足落地要整齐一致，后脚发力崩拳是拳打出与右足跟步蹉地震脚相一致。

②前脚发力崩拳是靠后脚的蹬力，前脚要冲，拳要向前领，身形微向前倾，后脚的膝部向下压而用力蹬。在拳向前发力的刹那间，送肩沉肘，左脚落地要有踩劲。右足跟步要轻灵快速。

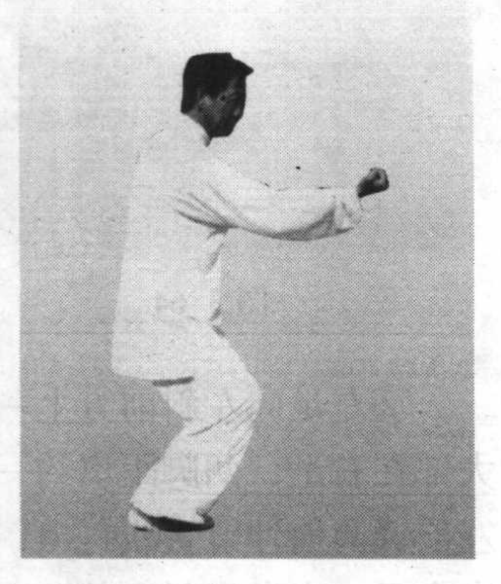
（三）拗步崩拳（左右崩拳）

1. 动作过程（自左三体势起）

先做一个后脚发力的右崩拳，动作同前（见图 3-55、56）。

（1）拗步左崩拳

①左足向前进半步，右足提起跟进左足内侧不落地；左拳微外旋，使拳心向上，右拳自腹上提至胸，拳心向上，头向上顶，目视右拳前方（图 3-63）。


图 3-63

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进大半步，两脚前后距离约一个脚长，大部重量在左足；同时，左拳沿右前臂向前伸臂直线打出，左肩向前倾，左臂微屈，拳高与心窝齐平，左拳眼斜向前上方。右拳拉回至腹，拳心向内，头向上顶，臀部向下松坠，目视左拳前方（图 3–64）。

（2）拗步右崩拳

①右足向前进半步，左足提起跟进至右足内侧不落地。两腿弯曲，两膝靠拢；同时，左拳微外翻，使拳心向上，右拳自腹上提至胸，拳外翻，使拳心向上，右肘贴肋。头向上顶，目视左拳前方（图 3–65）。

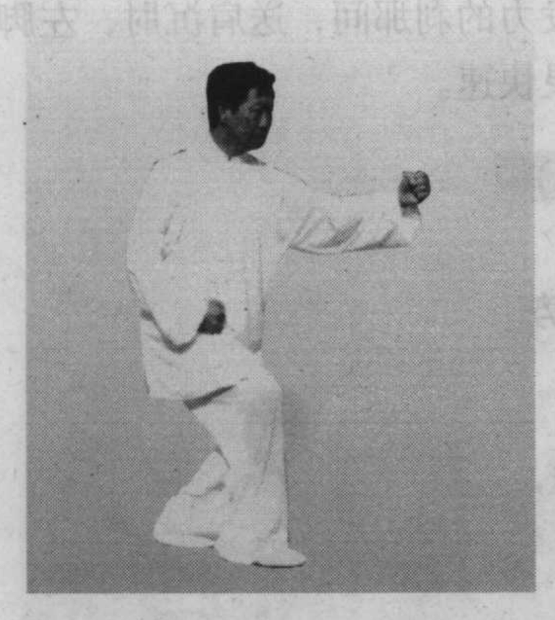


图 3–64

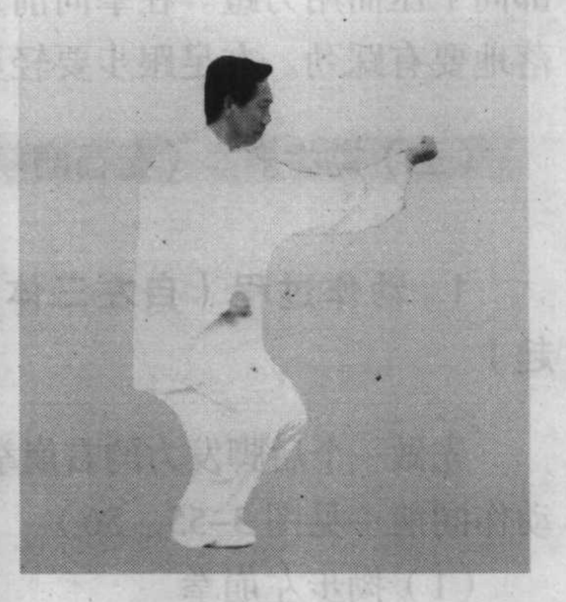


图 3–65

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进大半步，身体重量大部在右足，两脚距离约一个脚长，两腿弯曲；同时，右拳顺左前臂向前伸臂直线打出，右肩向前顺，右臂微屈，拳高与心窝齐平。右拳眼斜向前上方，左拳拉回至腹，拳心向内。头向

上顶，臂部向下松坠，目视右拳前方（图 3–66）。

左右练习动作相同。

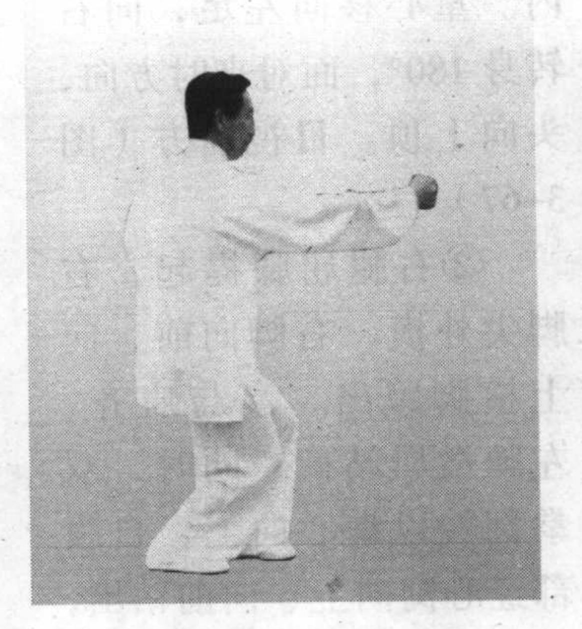


图 3–66

2. 动作要点

①左右两拳向前打出崩拳的动作要点均与前同。

②左右拗步崩拳的动作，是两腿交替上步，而打出拗步的崩拳，崩拳打出与足的上一大步落地要整齐一致，也就是前脚发力崩拳。

③由于上步是向左右斜前方，注意前拳在翻转时，要向打出的方向先领，然后再上步打出。在两足上步时，注意身形要保持平稳，不要起伏。

④拗步崩拳动作要拧腰、顺肩、伸臂，拳领与步法的前冲后蹬配合要完整协调一致。

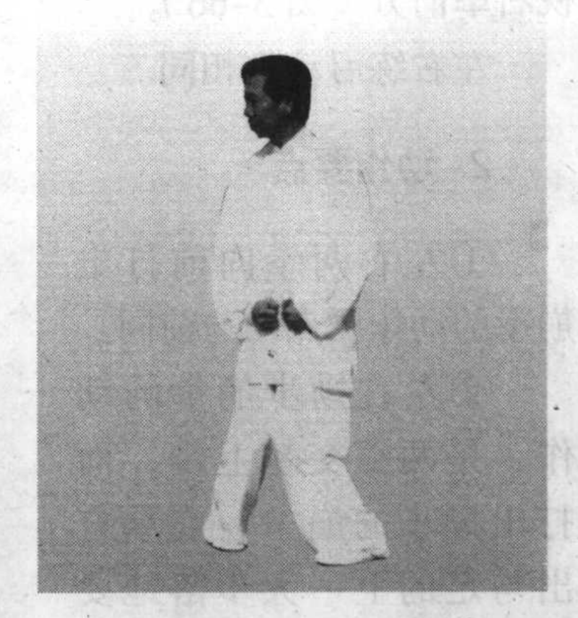
（四）崩拳转身

崩拳的转身，在民间传统练法中叫狸猫倒上树。是取狸猫爬到树上之后，返身从树上下来时动作形象的比喻，恰到好处的表现出动作的神、意、形态。

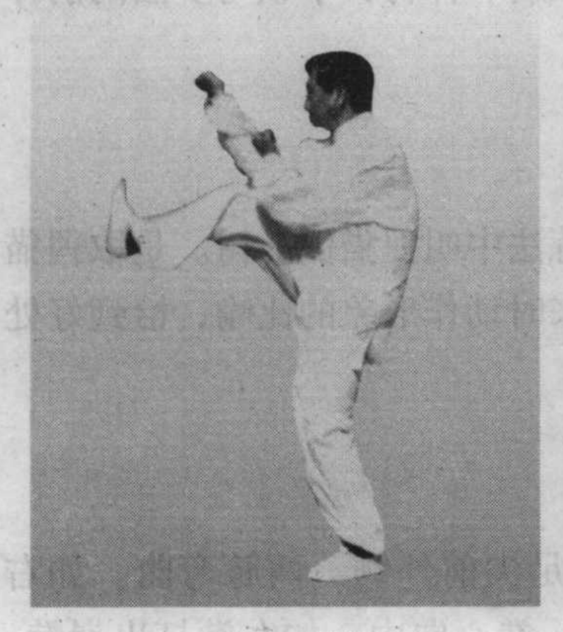
1. 动作过程

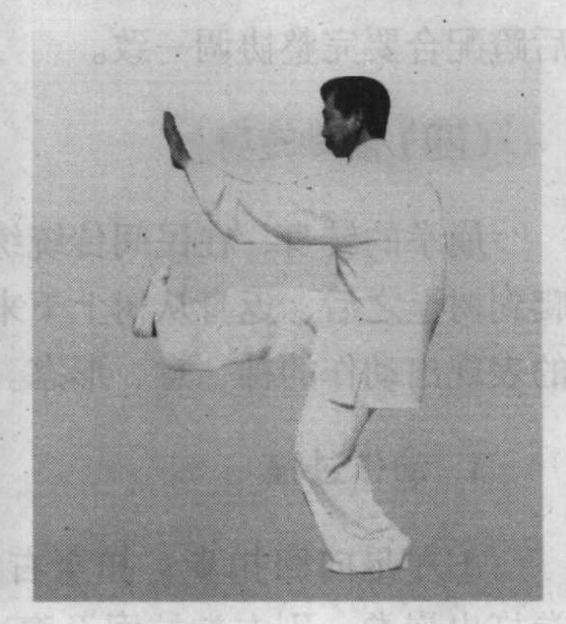
①左足向回扣步，扣至右足尖前外侧，两膝弯曲。如右拳打出崩拳，则右拳拉回至腹，拳心向内。如左拳打出崩拳，

则左拳拉回至腹，拳心向内。重心移向左足，向右转身 180°，面对来时方向，头向上顶。目视前方（图 3–67）。


图 3–67

②右腿屈膝提起，右脚尖外横，右脚向前、向上横脚蹬出，高与肩齐，左腿微屈站稳；同时，双拳翻转以拳心向上，自腹部经心窝向上、向前钻出，右拳在上，左拳在右肘部，右拳钻出高与鼻齐。右肘内掩，左肘贴肋，胸部微含，两肩松沉，头微上顶，目视右拳（图 3–68①②）。


图 3–68①


图 3–68②

③右足蹬出之后，向前、向下踩落，横脚落地，脚尖外摲，左足向前跟进半步，两腿成剪子股形，身形下落，左足跟抬起，两腿成歇步高姿势。身体重心在两腿之间；同时，左拳顺右前臂上钻，至两拳相交时，两拳变掌内旋翻转，掌心向前，左掌向前、向下劈落，掌心向下，高与腰齐。右手拉回至右胯侧，掌心向下，头向上顶，目视左掌前方（图 3-69）。

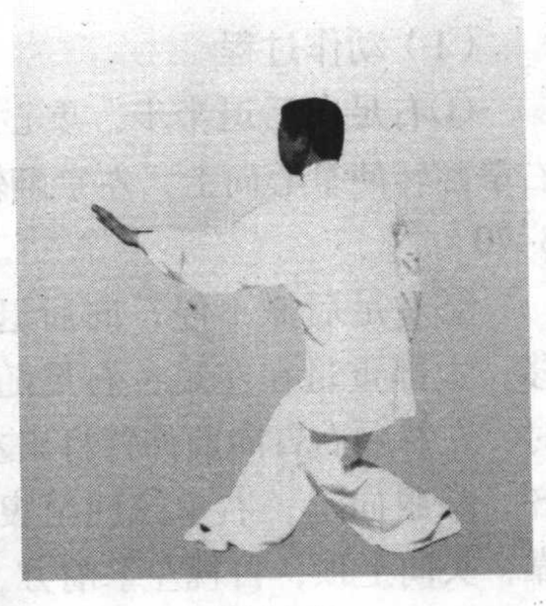


图 3-69

2. 动作要点

①左足扣步与前拳收回和向右转身动作要连贯。转身时，头要向上顶，不能低头弯腰。

②双拳向前上钻与右腿横脚蹬出，上下动作要一致，左腿站立要稳。

③右脚向前下落地要远，要横脚踩落。右足落地与左掌劈出右手拉回要协调，整齐一致。注意拧腰顺肩和头部的上顶。

④整个动作要连贯，中间不停，一气呵成。

（五）崩拳收势

各种练法的崩拳收势都相同，都是到原地位置后，打成右崩拳，再进行收势。退步崩拳可以作为崩拳练法的一种。

1. 退步左崩拳

（1）动作过程

①右足向后退半步，重心后移至右足，左足随之向后撤；右拳翻转使拳心向上，左拳翻转上提至胸，目视右拳前方（图3-70）。

②左足后撤不停，向后退一步，脚掌全部踏实，身体后移，大部重量在左足；右足随之后撤半步，右脚尖外横；同时，左拳顺右臂向前伸臂打出左崩拳，左臂微屈，左拳高与胸齐，拳眼向上；右拳拉回至腹，拧腰，左肩前顺。两大腿紧靠，头向上顶，目视左拳前方（图3-71）。

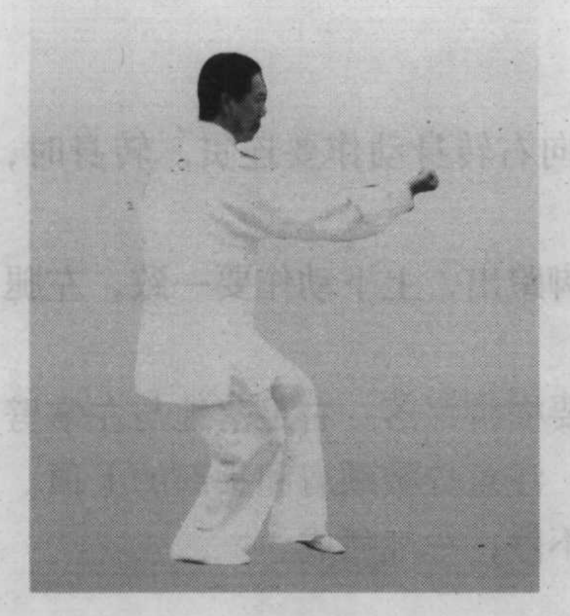


图 3-70

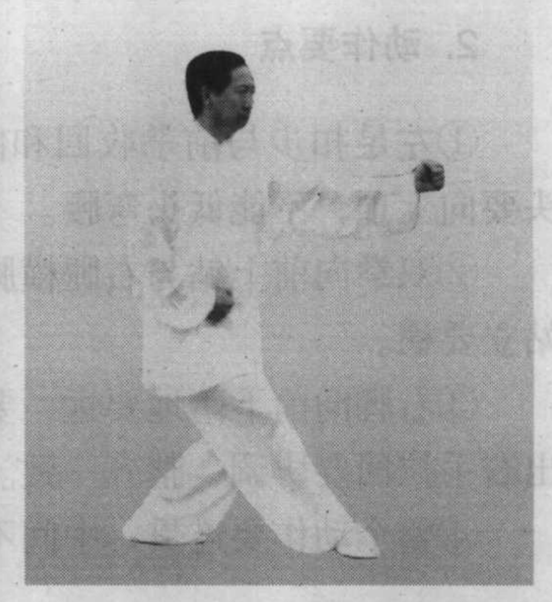


图 3-71

（2）动作要点

①右足退步与右拳原地翻转，动作要同时。

②左足退步落地要踏地有声；左拳的崩出与左足退步和右

拳的拉回，三者要整齐一致。再配合呼气以助发力。

2. 收势

（1）动作过程

①左足向前上一步，右足不动，两足成左前右后三体势步型；左拳扣压拉回至小腹，拳心向下，右拳在腹前不动。左足踩劲，头向上顶，目视前方（图 3–72）。

②重心前移至左足，右足向左足并拢，两腿弯曲，保持身体高度不变。两拳在腹前不动（图 3–73）。

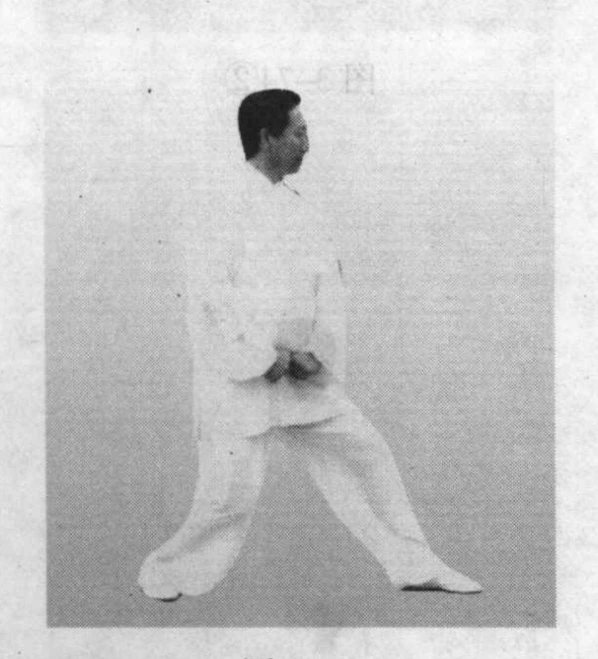


图 3–72

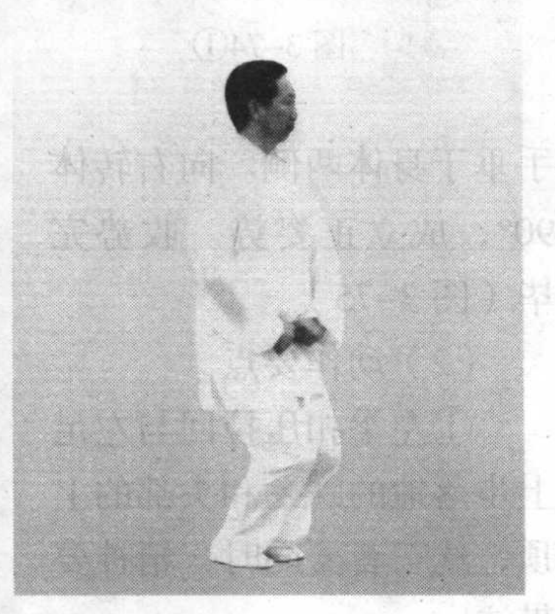


图 3–73

③两拳在腹前下落变掌，自体左右两侧向上抬起，两臂微屈，与肩平时两掌心向上。两掌动作不停，两臂屈肘，两掌向面前合拢，两掌指相对，手心向下。两腿弯曲保持不动（图 3–74①②）。

④两掌自面前向下按落至小腹，两腿伸直成立正姿势，两



图 3–74①

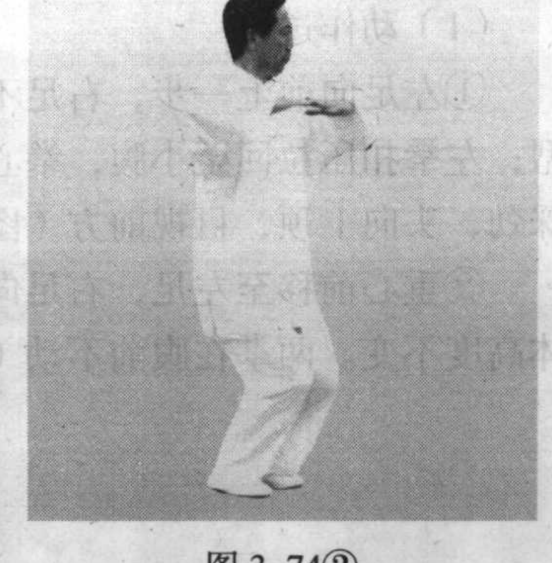


图 3–74②

手垂于身体两侧。向右转体90°，成立正姿势。收势完毕（图 3–75）。

（2）动作要点

①左拳扣压拉回与左足上步落地的踩劲和头部的上顶，这三者要同时，精神要贯注。

②两手在身两侧划圆合拢下按，整个动作要连贯不停，动作速度要慢一些，但要均匀。两手下按与两腿伸直站立，动作要协调一致。

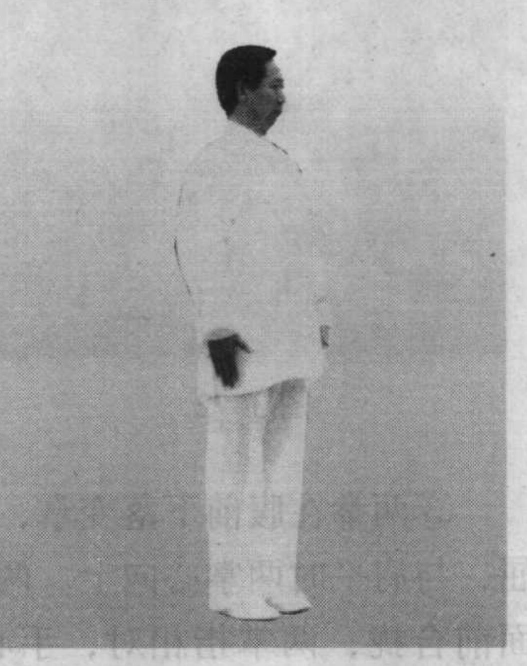


图 3–75

三、崩拳的劲力

关于劲和力的问题，在武术界历来就有不同的观点和看法。由于中国武术拳种繁杂，门派众多，区域广泛，各地区各拳种对劲和力都赋予各自不同的含义。

力：①改变物体运动状态的作用叫做力。力有三个要素：即力的大小、方向和作用点。②是力量，能力。③专指体力。

劲：①是力气。②精神，情绪。③神情，态度。④趣味。武术中的“劲”和“力”在很多情况下是混淆不清的，劲里包含着力，力又有劲的成分。实际上武术中所说的劲与平常所说的力是有很大的不同。“力”是指人本身所具有的力量的大小。有体力和肌肉收缩力的含义。而“劲”是武术界人士经过对武术技法反复的演练，并与武术技法相融合的肌肉力量，是在意识支配下使肌肉伸缩，并按动作技法进行有序化配合而产生的整体力量。

崩拳在练习中，劲法主要是伸臂向前直打和向前上步或跟步，达到手脚合顺，全身整体合一。如何打出整劲？如何把全身之劲节节贯穿，有序化配合，最后到达拳面？这是我们在练习中所追求的目的。拳打出之前注意身法的欲前先后。在整个动作中，步法的前进，后脚的向前催和前脚的冲占的比重很大。老拳谱讲“手打三分脚打七”就是这个意思。步法的前冲后蹬是催动身体向前位移的，它催动的是整个身体重量。伸臂向前打拳是建立在身体向前移动的基础上。在崩拳的劲法上是以步催身，以拧腰顺肩，以肩催肘，以拳向前领，由下而上，节节传递，不断递增，最后达于拳面。以步催动身体前移时，注意后腿膝部向下压，以减小蹬地角，使水平向前的蹬力加

大。拧腰顺肩要注意欲前先后的微小身法动作，以蓄力，并且加长运动路线。以拳前领，以肩催肘时，要先把肘部伸到90°左右，再拳与脚合，伸臂到终点。崩拳打出始终要注意在身体中线的位置。

崩拳的后脚发力蹉地跟步，后脚的意念犹如在脚踝部拴一根绳，要用力把绳子拉断而向前蹉地。要裹胯合膝，以膝带足而蹉地，而不是跺地。这种崩拳沉稳浑厚力大，但速度不快。前脚发力崩拳，步法要前冲后蹬，容易发挥速度，但力量不如前者大。所以，这两种崩拳应同时并重，互为补充，兼而习之，相得益彰。

崩拳转身狸猫倒上树是一个重要的技法。屈腰含胸，右手在上，左手在下，位居中，右足在下横脚蹬出，上中下齐起齐落。两拳起钻要有向前的顶劲，腰要有向上的长劲。右足横脚起蹬，右胯要向后缩劲。左手劈落既有向前，又有向下的沉劲，右手拉回如钩竿。右足向前落地要有向前、向下的踩劲，靠身体的重量向前压而手劈脚踩。头部的顶劲要用在手向下劈劲之时。这些劲法要靠自己对动作的反复练习去细心体会。没有对动作反反复复的认真练习，即使别人讲的再清楚，功夫也是不能上身的。

退步崩拳不但是收势中的一个动作，而且是一种崩拳的单独练法。左足后退未落地之前，身体重心要先向后移动，用整个后背向后挤靠，用臀部向后坠。重心向后超过右足，再后移，使身体有向后倾倒之势时，左足后退给予有力的支撑，使支撑的反作用力上贯于腰，以腰带肩，以肩催肘，以肘催拳，左臂前伸，右臂拉回，两肩前顺后随产生力偶，由下而上，由内而外，这样打出的合力才是整劲。

四、崩拳练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 有身前探、臀后撅的现象。

纠正：产生这种现象的原因，是练习者只注意向前伸臂，有向前够着打的势态。纠正方法是强调头向上顶，臀部向下松坠，使身体中正。

2. 后脚发力时，用右脚跺地。

纠正：跺地是脚用力向下踏。崩拳后脚发力不是跺脚，而是裹胯合膝向前带足，右脚底向前蹉、向下踩而发出的落地声。向前的力应较大，而跺脚是向下的力。

3. 前进过程中，身体上下起伏过大。

纠正：身体有上下起伏现象是必然的，但起伏不能过大。起伏应控制在身高的5%左右。关键在于两腿的膝部，在行进的过程中，弯曲度要掌握好。

4. 身子很正，两肩不动，只是两臂伸出和收回，气势和劲力差得很远。

纠正：注意发挥两肩的前顺后随，不发挥两肩的劲力，"犹如角弓无弦，力从何出？"两肩的运行方法是欲前先后，欲左先右的原则。以拧腰带肩，以腰和肩来体现出身法。

5. 扣步回身站立不稳。

造成回身站立不稳的原因：①左足扣步距离右足过远，造成身体重心移动距离大。②扣步转身时低头弯腰。③左足扣步脚尖内扣的幅度小，而身体转不过来。

纠正：①扣步幅度应尽量大，要扣至右足尖外侧。扣的幅度越大，越有利于下面的动作。②转身时要注意头向上顶，以身体的垂直轴为中心旋转。③扣步距离不要远，要在右脚

尖外侧。

6. 狸猫倒上树回身落地不稳。

纠正：原因是动作掌握不够熟练，不协调；两大腿内侧夹的不紧，腰部没有拧过来，左肩前顺不够，右脚尖落地没有向外掰。把这些原因找出来之后一一进行纠正，在纠正的过程中对动作的要领要点也就掌握了。

五、崩拳的呼吸

呼吸方法与动作相配的原则是：拳发劲时要呼气，动作过程中要吸气，呼气要短促有力，吸气要深而长。这种方法是形意拳在练精化气、易筋、明劲阶段所采用的主要方法，也是形意拳为获得整劲而采用的主要方法。

在初学动作时，要采取自然呼吸，不要注意呼吸，应集中全部精力于学习动作的过程，掌握动作的要领，使动作正确，以后再逐步地体验动作与呼吸的配合。在不发力的动作时，要自然呼吸，纯任自然。

六、崩拳的教学训练

首先对崩拳的定势进行站桩练习。以体会两腿的弯曲，两脚和两膝的位置，身形各部的角度，手臂弯曲的角度和拳腕的顶劲。先把外形的姿势找正确，然后再进行站桩，在站桩的过程中把意识、气息、劲力和形态逐一的进行感知和体会，以加速动作的掌握。

在崩拳的学习过程中，先学后脚发力的崩拳，再学前脚发力的崩拳，然后再练左右崩拳。

崩拳的练法有很多种，但万变不离其宗，都是伸臂打出崩拳。虽然外形相同，但里面的内意却有很大的不同，有挂打而进，有压打进击，有外拨而崩发，有坐腕而打等。在练习时有一步一拳，有两步一拳，也有一步两拳的练法。不管各种练法，变化是手段，整劲是宗旨。

七、崩拳用法及动作的技击含义

1. 崩拳相当于长拳的冲拳，拳击中的直拳，但劲法不完全相同。崩拳是快速的直打，身到步到，步到拳发。“两点间的距离直线最短”，所以崩拳最快。试观拳击运动，以直拳使用频率最高，得分点数最多，是最实用的一种主要拳法。

2. 传统崩拳是一种连打带进，连环出击，攻中有防，防中有攻，勇猛快速的攻击动作。老拳谱中对此有详尽准确的描述：“打法定要先上身，手足齐到方为真。”“手似毒箭，身如弯弓，消息全凭后足蹬。”“手起如钢锉，手落如钩竿。”“拳不空出，意不空回。”

3. 传统崩拳用法，强调手法的连续进攻，而连续进攻的关键是步法的前进，用前脚向前进半步的这种步法，是最实用的步法。它不但进步快捷，而且整体重心移动平稳，变换方向也能随敌而动。

4. “起如箭，落如风，追风赶月不放松”“起如风落如箭，打倒还嫌慢”“不翻不钻，一寸为先”“进步发拳先占中门”，这些经典的拳谚，不但指出了崩拳的用法，而且还把对敌搏斗中的气势、胆量、勇气、战术讲得非常精确。

5. 崩拳的攻击目标，上为头部，中为胸部心窝，下为腹部。在用时不要满足一拳的击中，要抓住时机，拳拳紧跟，步

步前进。拳谱中讲："两手往来，势若联弩。""不招不架，就是一下，犯了招架就有十下。"形意拳讲究打破，而不是破打，破就是打，打就是破。任何一个技法、招式在运用时都没有一个固定的模式和方法，不能死搬硬套，要打破招式，利用战术原则，随机应变，灵活运用，创造条件去达到目的。

八、崩拳歌诀

崩拳似箭性属木，进步近身全凭步。
两手往来连环进，神技妙法在神悟。

第四节　炮　拳

一、概　述

拳谱云："炮拳其形似炮，五行属火，五脏属心。"由于火药的催力，炮弹随着巨响，猛然飞出，攻击敌人。其弹猛烈爆炸，无坚不摧，势不可当。五行拳以炮拳命名是取其猛然炸裂，其弹突出之形，取其勇猛向前，无坚不摧，势不可当之意。

炮拳五行中属火，是取其属性相似。"五脏属心"是从中医五脏心属火而来。所以，我们在学习和练习炮拳的过程中，首先在动作上要规范、规格，在此基础上再去找动作的意念。炮拳练习时，要表现出它的惊力、炸力、爆发力和勇往直前的冲击力。不但在动作快慢、轻重方面由肢体表现出来，而且在整个动作的气势、神态方面也要体现出来。

炮拳按动作结构上看，就是一拳钻翻化开，另一拳向前冲打。各家各派虽然在炮拳的练习过程中有很多动作和手法不同，但是，一拳钻翻化开，一拳崩拳冲打是相同的，相一致的。对动作结构与动作目的进行分析研究，“有什么样的动作目的，就有什么样的动作结构。动作结构是为动作目的服务的”。为完成和达到动作目的，可以有多种动作结构。但要从这些动作结构中去选择动作简捷，速度快，富于变化，善于自保，进则可攻，退则能守，既符合力学原则，又符合技击散打原则的动作结构。炮拳就属于这样的动作结构。炮拳练习的路线是之字形，向左右斜前方斜身拗步打出炮拳。

二、炮拳练法

（一）炮拳常规练法

1. 右炮拳



图 3-76

（1）动作过程（自左三体势起）

①左足不动，重心前移，右足向前上一大步，落地站稳，右腿微屈。左足迅速跟进至右足内侧不落地，左足底要平放在右踝处，两膝相靠；同时，右掌自腹前以掌心向下，顺左臂下向前伸，两掌相齐时，抓握成拳，拉回至腹，两拳心向内，两肘贴肋，头向上顶，目视前方（图 3-76）。

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；两拳翻转使拳心向上，左拳自腹以拳心向上，经心窝向上钻，向脸前右侧上钻，高与眉齐，左肘掩心。右拳上提至心窝处，用力向左斜前方伸臂打出，拳高与心窝齐平。右臂微屈，腰左拧，右肩前顺，左肩后随。左前臂保持肘部角度不变，左拳内旋翻转使拳眼对左额角。左拳距左额角约一拳，左肘下垂，左前臂竖直微斜，头向上顶，目视右拳前方（图3–77）。

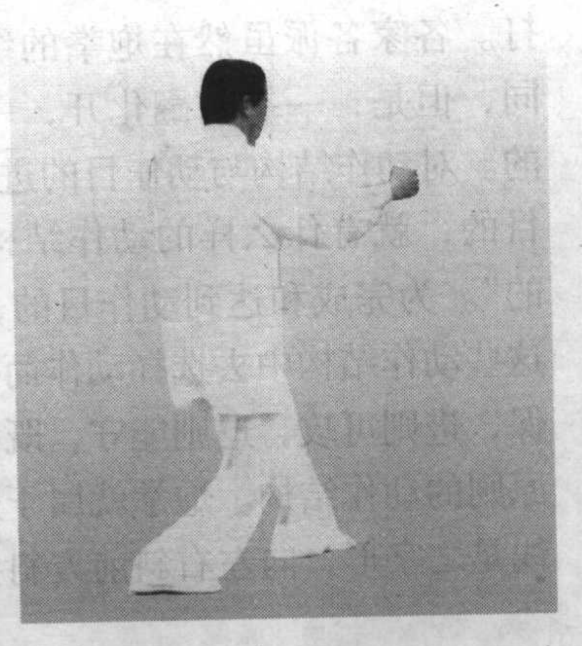


图3–77

（2）动作要点

①右手前伸与重心前移相一致；双手抓握拉回与右足上步要整齐一致。右足上步要远，落地要稳。左足跟进要快。

②右炮拳打出与左足上步要步到拳发，整齐一致。左拳上钻而身微下坐，左肩向前而右肩微向后以蓄劲，微向下坐是用膝，而肩微动是用腰，动作要协调一致。

2. 左炮拳

（1）动作过程

①左足向前进半步，左足尖要微向内扣，右足跟进提起至左足内侧不落地，两膝相靠，两腿微屈，两拳均同时变成掌，左手向前下落与右手齐，两掌心均向下，两掌向前、向下抓捋划弧拉回至腹成拳，拳心向上，而肘贴肋，头向上顶，目随两

手至腹成拳时，目视右斜前方（图 3–78）。

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足，两足距离约两脚；两拳翻转，使拳心向上，右拳自腹以拳心向上，经心窝向脸前左侧上钻，高与眉齐，右肘掩心，身形微向左转，微向下坐，左拳上提至心窝处，用力向右斜前方伸臂打出，拳高与心窝齐，拳眼向上。左臂微屈，腰右拧，左肩前顺，右肩后随。右臂保持肘部角度不变，右拳内旋翻转，使拳眼对右额角，右拳距右额角约一拳，右肘下垂，右前臂竖直微斜，头向上顶，目视左拳前方（图 3–79）。

（2）动作要点

①右足进步与两掌向前、向下、向回捋带动作要一致。两拳到腹前不要停，紧接上钻。

②左炮拳打出与右足的上步落地要上下整齐一致，步到拳发，手脚齐到。上步要远，跟步要快，身形要往前冲，发拳要猛，腰要松活。炮拳左右动作相同，惟左右互换，练习数量视场地大小和体力而定，注意炮拳所走的路线是之字形。

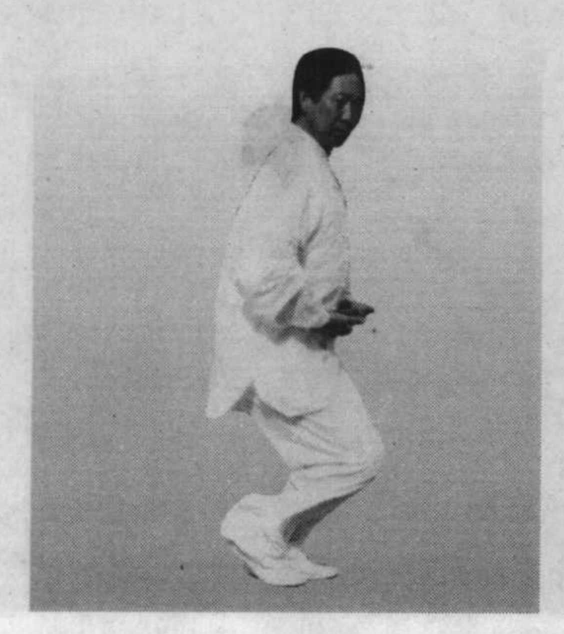

图 3–78


图 3–79

3. 炮拳转身

（1）动作过程

以右炮拳转身为例，动作如下:

①右炮拳打出之后稍稍稳住，欲转身时，左足向右足前回扣，两足成八字形，重心移向左足，右足随即提起靠拢于左足内侧不落地，两膝并拢，两腿弯曲。身向右转，面对来时方向，两拳同时变掌，随转身两掌自身体左侧向上、向前、向下、向回划弧，至腹前抓握成拳。划弧时，右手在前，左手在后，两掌心向下，两臂微屈，两拳心向内，两肘贴肋，头向上顶，目随两手，两拳至腹时，目视前方（图 3–80）。

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步。大部重量在左足，两拳翻转使拳心向上，右拳上钻，左拳打出左炮拳（图 3–81）。

（2）动作要点

①炮拳转身动作是一个完整的动作，转身要快，动作要连

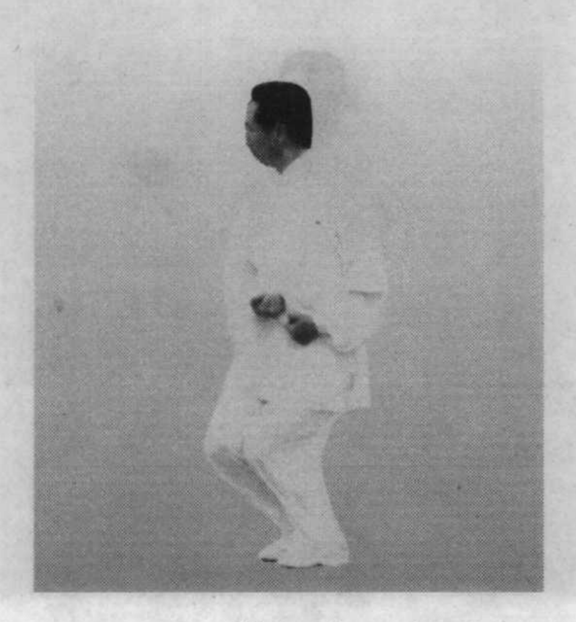


图 3–80

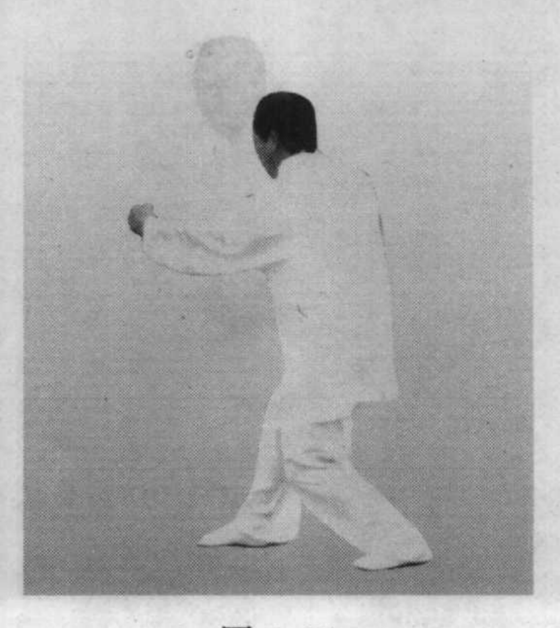


图 3–81

贯，炮拳打出要猛。

②扣步转身，为了转身后上步的顺畅，扣步的幅度要大，扣步可以向后脚尖的外侧。

③两手的动作要和转身协调一致，两手两臂划弧要成圆。腰要松，肩要活，两肘要沉。

④转身时，头要向上顶，不要低头弯腰，要围绕身体垂轴而转。

4. 炮拳收势

（1）左炮拳收势动作过程

①右足向后撤一步，至左足内侧落地，重心移向右足，两腿并拢弯曲；左拳收回至心窝处，身微左转，右臂屈臂向左掩肘，右拳上翻至小指向上，高与鼻齐，目视右拳（图 3–82）。

②左足向前上步，右足不动，两腿成左前右后三体势步型;左手顺右臂向前打出左劈拳，右手拉回至腹，掌心向下，头向上顶，目视前方（图 3–83）。

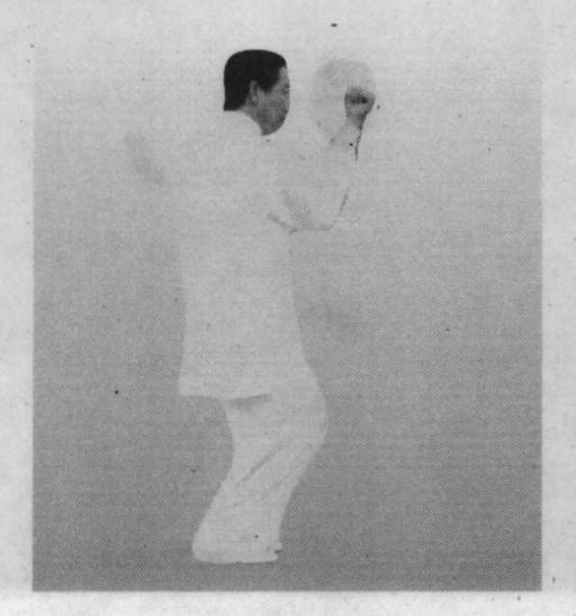


图 3–82

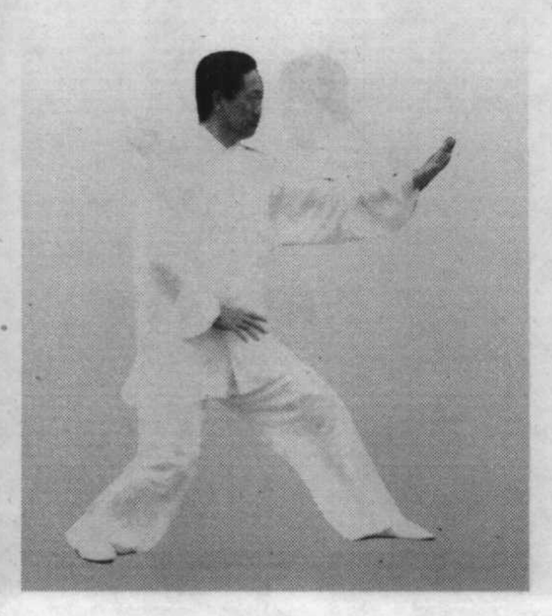


图 3–83

以下动作同劈拳收势。

（2）右炮拳收势动作过程

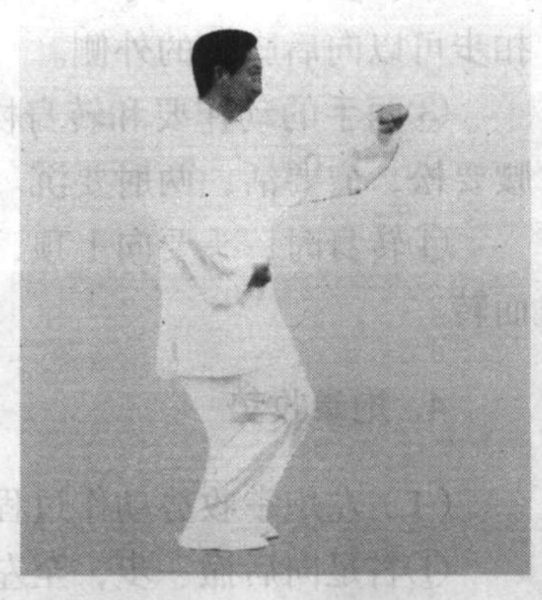
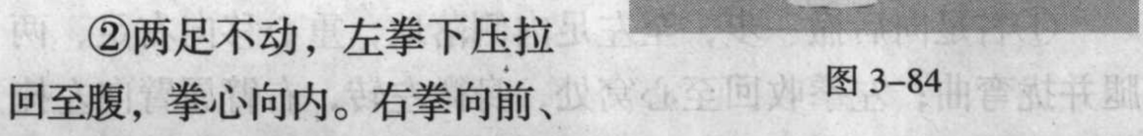


图 3–84

①左足向后撤一步，至右足内侧落地，重心移至右足，两腿并拢弯曲；右拳收回至心窝处，身微右转，左臂屈肘随右转身自上向右、向下扣拳盖压，拳心向下，高与肩齐，左前臂横臂下压，目视前方（图 3–84）。

②两足不动，左拳下压拉回至腹，拳心向内。右拳向前、



向上打出钻拳，小指上翻，高与鼻齐，目视右拳（图 3–85）。

③左足向前上一步，右足不动，两腿成左前右后三体势步型；左手向前打出左劈拳，右拳拉回至腹成掌，掌心向下，头向上顶，目视左手前方（图 3–86）。

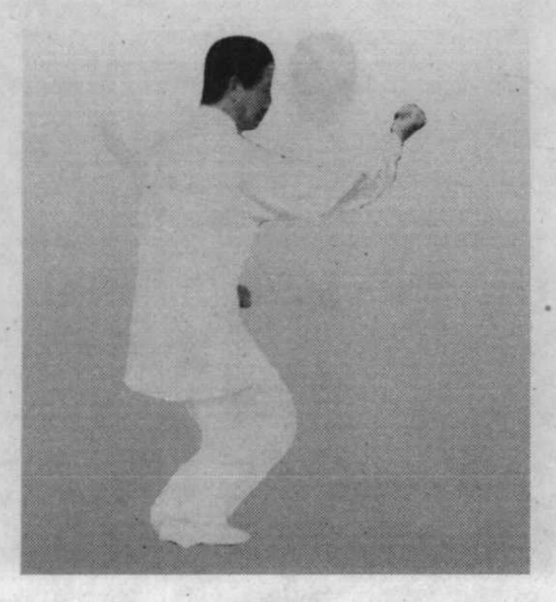


图 3–85

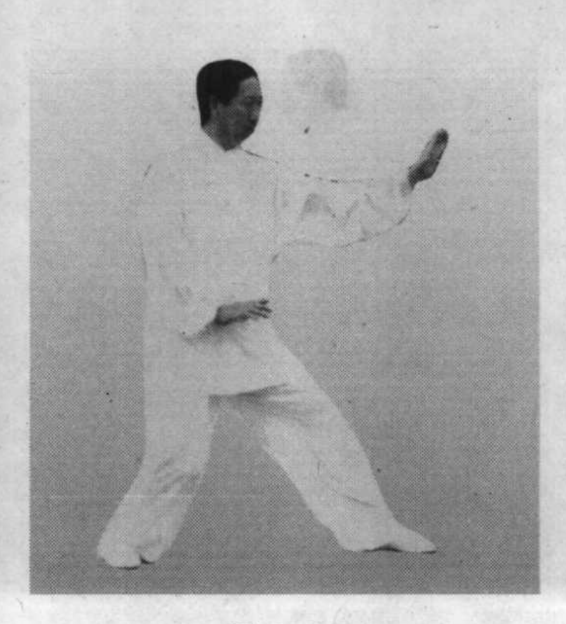


图 3–86

以下动作同劈拳收势。

（3）收势动作要点

①形意拳所有收势动作，一定要沉稳，注意调气，动作可以慢一些，神要圆满。

②打出之拳收回时要转腰，同时右臂向左掩，左臂向右盖压，动作要完整，以腰为轴，带动两臂动作。

③右臂向左掩时，右肩要微向前顺，肘要坠，左臂向右盖压时，左肩也要微向前顺，以腰带肩，以肩带肘，以肘带手。

（二）顺步炮拳

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）右顺步炮拳

①两掌同时抓握成拳，左拳外旋翻转，使拳心向上，自前向下、向后裹带下砸至腹，拳心向上，左肘贴肋；左足向后撤半步，至右足尖前，左足点地，头向上顶，目视前方（图 3-87）。



图 3-87

②左足向前进半步，右足向前上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，左拳上钻经心窝向上至脸部右侧与眉齐，拳心向内，左拳至鼻约一前臂距离；右拳上提至心窝向前伸臂打出右炮拳，拳眼向上，高与心齐，右

臂微屈，右肩前顺，身体左转，左肩自随，左拳随之内旋，使拳眼距左额角约一拳；左肘下垂，头向上顶，目视右拳前方（图 3–88）。

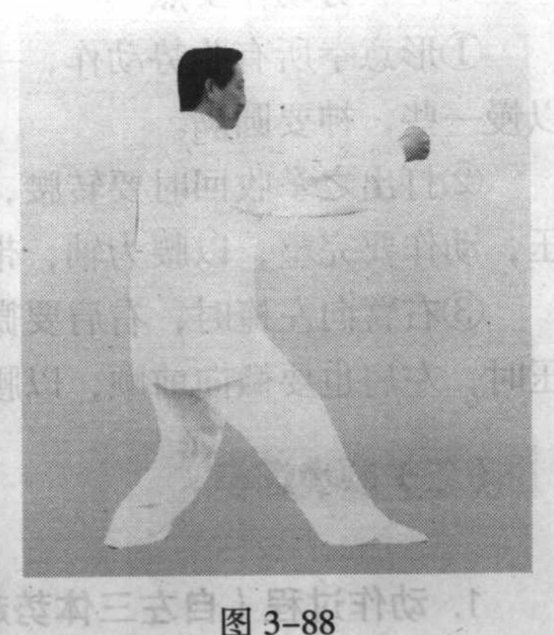


图 3–88

（2）左顺步炮拳

①右足向后撤半步，至左足尖前，右足点地；右拳外旋，使拳心向上，右拳自前向下、向后裹带下砸，拉回至腹前；左拳外旋，拳心向上，自上向下，在右肘部向下砸至腹，腰随之微屈，臀部微坐，头向上顶，目视前方（图 3–89）。

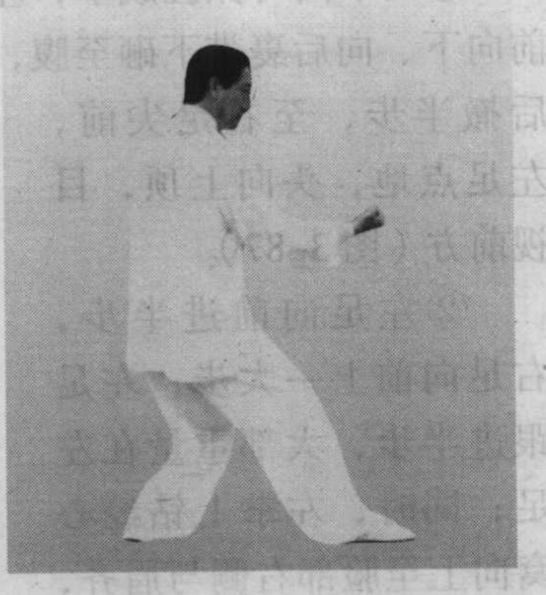
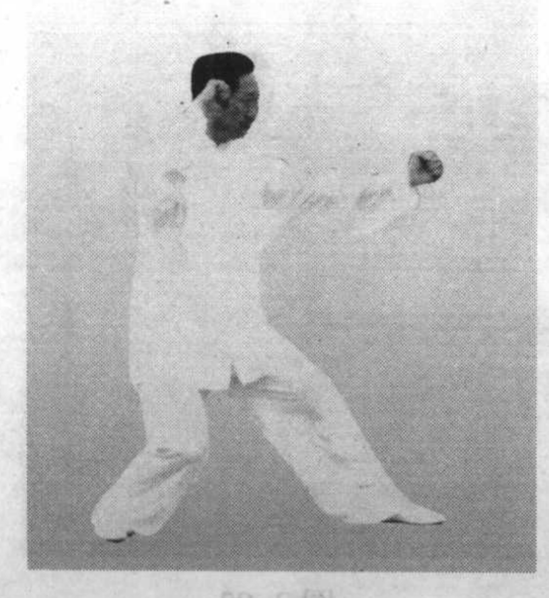


图 3–89

②右足向前进半步，左足向前上一大步，右足向前跟进半步，大部重量在右足;右拳上钻经心窝向上、向面前左侧方钻出，拳心向内，高与眉齐，小指上翻;左拳上提至心窝，随左足上步，左拳向前打出左炮拳，拳眼向上，左臂微屈，左肩前顺，左拳高与心齐，右拳内旋至拳眼对右额角处，距离约一拳；右肘下垂，头向上顶，目视前方（图 3–90）。

以下动作同前，左右互换练习。


图 3-90

2. 动作要点

①双拳下砸与前脚撤步，动作要一致。

②两足上步要快，要连贯。拳打出与上步落地要手脚齐到。拧腰顺肩发拳，上下整齐一致。

③动作要一气呵成，连贯不断。

3. 顺步炮拳转身动作过程（以右顺步炮拳为例）

①右足原地扣步，左足向右腿后倒插一步，身向左转 180°，面对来时方向，两足原地拧转，重心后移至左足；右拳外旋，使拳心向上，自后向上、向前抡砸收回至腹，左拳拳心向上，向下砸收回至腹，头向上顶，目视前方（图 3-91①②）。


图 3-91①


图 3-91②

②右足向前进半步，左足向前上一大步，右足随之跟进半步，大部重量在右足；右拳向上钻翻，左拳向前打出，动作与前顺步炮拳相同（图 3–92）。

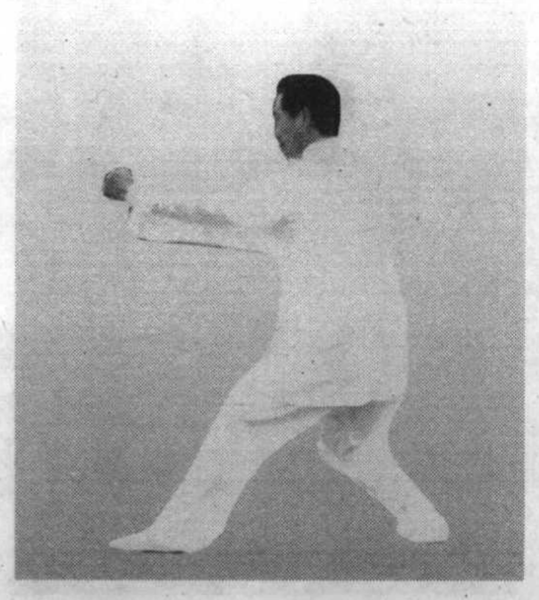


图 3–92

顺步炮拳左右转身相同，惟左右互换。

4. 顺步炮拳转身动作要点

①转身是一个完整的动作，要连贯不停。

②背插步转身与双拳抡砸要协调一致，进步打拳要领与顺步炮拳相同。

5. 顺步炮拳收势

顺步炮拳打到原起势位置成左顺步炮拳时，双拳拉回至小腹，头顶，目视前方。以下动作同劈拳收势。

（三）摇身炮拳

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）摇身左炮拳

①左足向前进半步，右足跟进提起至左足内侧不落地；两手抓握成拳，右拳上钻至左肘前，右拳内旋至拳心向外，至右肩前时，左拳在前，右拳在后。动作不停，两前臂再向左掩，右拳在前，左拳在后，至左肩前，两肘下垂，松肩坠肘。胸要含，腰要活。目视两拳前方（图 3–93①②）。

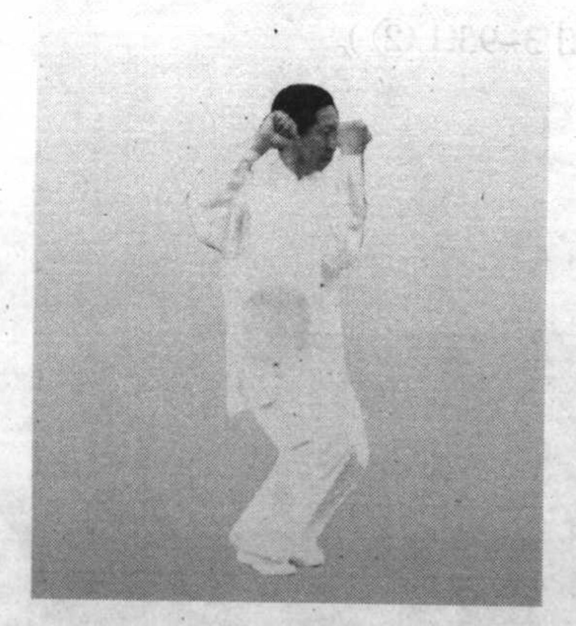


图 3-93①

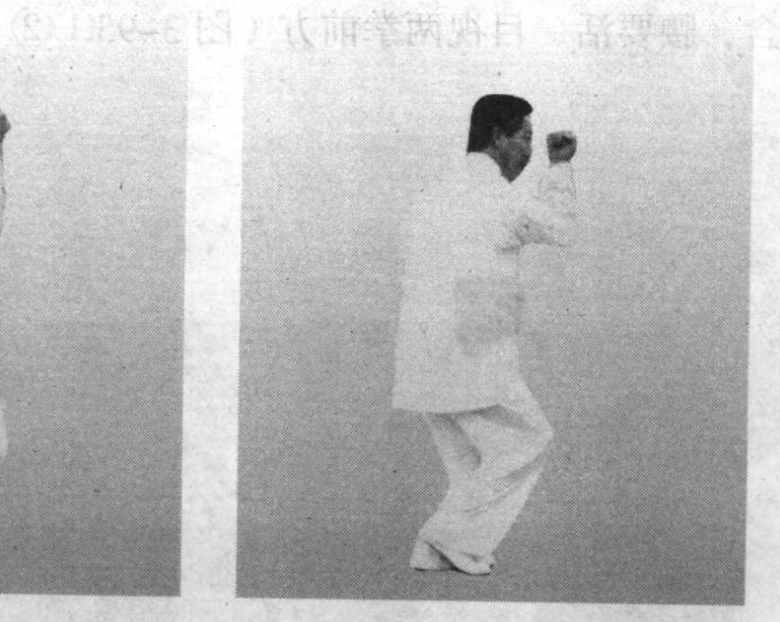
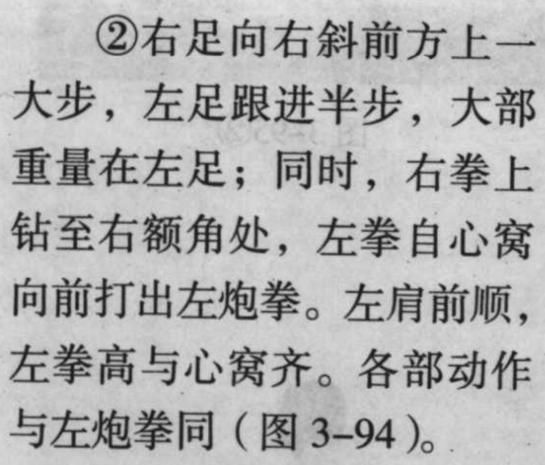


图 3-93②



②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳上钻至右额角处，左拳自心窝向前打出左炮拳。左肩前顺，左拳高与心窝齐。各部动作与左炮拳同（图 3-94）。

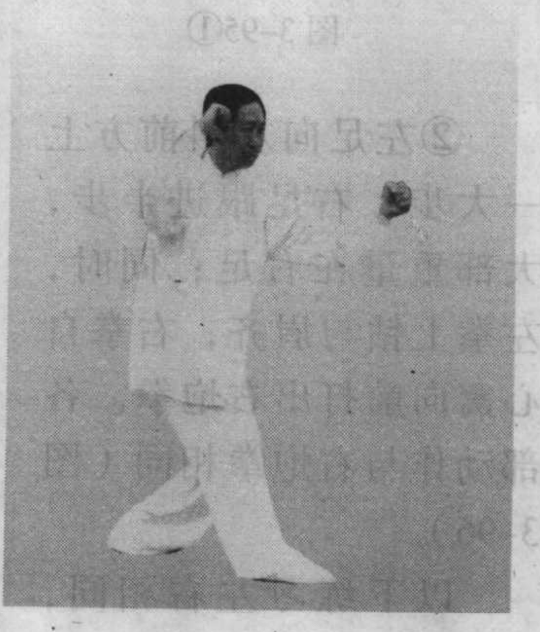


图 3-94

（2）摇身右炮拳

①右足向前进半步，脚尖微内扣，左足跟进提起至右足内侧不落地；同时，左拳内旋，拳心向外，自前向左横拨拉回至左肩前；右拳外旋，右前臂自右向左掩肘，拳心向内，身向左转，右拳在前，左拳在后。身向右转，两臂自左向右掩肘，右拳内旋，左

拳外旋，左拳在前，右拳在后，至右肩前。松肩坠肘，胸要含，腰要活，目视两拳前方（图 3–95①②）。

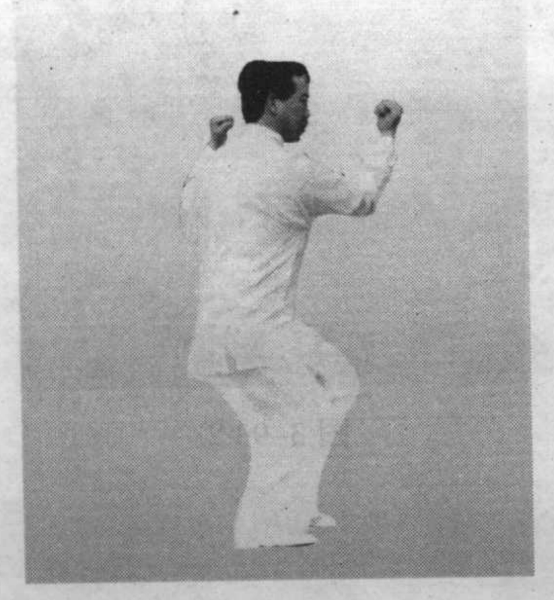


图 3–95①

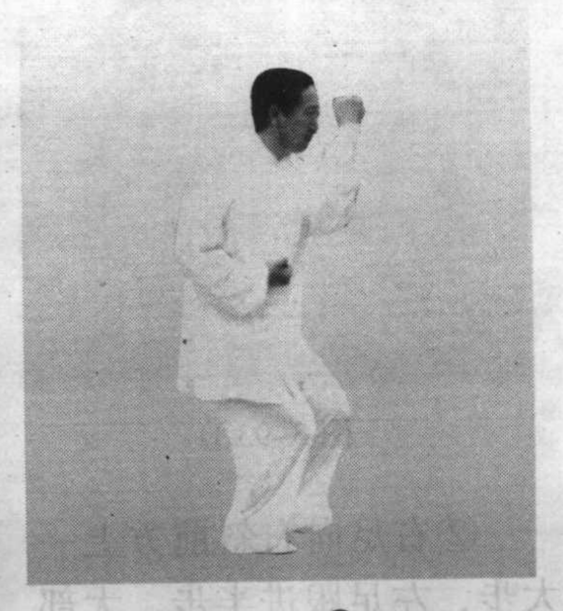
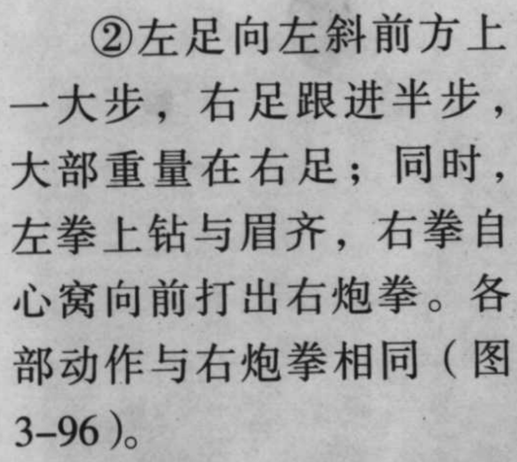


图 3–95②



②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，左拳上钻与眉齐，右拳自心窝向前打出右炮拳。各部动作与右炮拳相同（图 3–96）。

以下练习左右相同，次数不限。



图 3–96

2. 动作要点

①前脚进半步与两臂

左右掩肘横截动作要协调一致。两手、两臂动作要快，腰要松活，两拳内外旋转要同时，两拳心遥相对，肘要掩心。

②炮拳打出与上步落地要整齐一致。

3. 摇身炮拳转身动作与炮拳转身动作相同

4. 收势动作与炮拳收势相同

（四）拗步炮拳

拗步炮拳的步法与炮拳相同，步法路线是之字形前进。手法与顺步炮拳的手法相同，双手是拳翻转压砸，掩肘回带，然后再上步打出炮拳。

三、炮拳的劲力

老拳谱云：“武技一道，有形者为架势，无形者为气力。架势者，所以运用气力也。”架势就是动作结构，气力应该理解为劲。劲是由动作而表现出来的，不同的动作表现不同的劲力，没有动作就没有劲的产生，动作是为劲服务的。有什么样的动作结构就会产生什么样的劲力，由动作结构而决定劲力。

1. 右炮拳中两手前伸抓握拉回与左右上一大步动作，它的意念是有如两手抓握一根大绳，用力向后拉拽。而步子用力前冲，犹如跃过一条大沟，同时动作，一齐用力。

2. 左拳向上钻时，身形微向下坐，同时身形微向右转少许。此时胸要含，腰微屈，这些微小动作都是为了蓄力。“欲前先后，欲左先右”，身形下坐是靠右膝微屈，右膝微向前压；身微右转要靠肩的移动。

3. 炮拳打出的上步，要充分利用后腿的蹬劲，右膝向前下压，是为了减小蹬地角而增大向前的水平分力。使身体重心

先前移，造成向前的势态，再前冲后蹬。这样上步远，惯性大，力量足。

4. 炮拳的打出要拧腰顺肩，以腰催肩、催肘、催手，使肩、肘、拳在同一个平面上向前打。拳打出时，腰要微上长，用头向上顶劲。拳打出手臂各部的角度与崩拳同，但拳有微微上挑之意，关键在于沉肘和松肩。

5. 两拳变掌向前、向下抓捋回带，两前臂微屈成圆，两掌向下而头向上顶。松肩沉肘，胸微含，两掌手心向下，向前、向下、向后弧形捋带，要有内含劲。

6. 顺步炮拳中的双拳翻砸，既有向下砸的劲，又有向后裹带的劲。用松肩沉肘，收腹屈腰和头向上顶协调配合而产生的劲，拳上钻时，肩要微向前伸，含胸缩身。上步发拳，两肩扭转要有力。

7. 摇身炮拳关键是两臂的左右摇摆。练习时，转动的幅度可以大一些，以后逐渐缩小，以自身一肩宽为度。左右摇摆时，两肩向前松，背部微紧，两前臂要旋转，以拳领转，整个动作用腰发力，腰要松活这是关键。

四、炮拳练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 炮拳一拳打出，另一拳上钻有横拨或上架过顶的现象。

纠正：注意肘部要向下垂，拳先钻而翻，用身体的拧腰顺肩而拳转臂旋而化开，用身转而化，不要横拨或上架。上架过顶，肘部上抬不利防守，露出空隙较大。

2. 炮拳打出时，打出的方向偏左或偏右。

纠正：拳打出的方向应是前脚尖所指的方向。拳打出的方向和后脚跟步，使拳、肘、肩和后脚应在同一个向前的矢状面

上。还应进行炮拳姿势的站桩练习，以明确方向角度。

3. 炮拳打出后，身体姿势不稳，手脚不合。

纠正：动作不稳可能是上步过大，或者是由于拧腰用劲而使拳打出的方向偏离。注意拳要向前领，对准目标而向前发劲。手脚不合的问题要多练习，练习时手脚要齐起齐落。

4. 炮拳打出时，后肩有上耸现象。

纠正：肩部上耸是由于肩部没有放松的结果。练习时，要注意肩部保持松沉。

5. 两拳向前、向下抓捋拉回时，两臂有伸直现象，也有两臂伸直先向上，再向前下抓捋拉回至腹。

纠正：两臂不能伸直，肘部要保持一定的弯曲。练习时不要往前够着伸臂，要用沉肩、含腰、坠肘、紧背的要领去细心体会动作的细节。

6. 炮拳练习路线是之字形，前脚上半步脚尖没有向内微扣，造成再蹬腿时横脚而蹬，蹬力不顺，用力不足。

纠正：前脚进半步，脚落地时脚尖要向内扣一些，约是20°，应以后脚上步时，蹬脚能发出较大的劲，前脚膝盖向下压时，脚腕部合适为度。

五、炮拳的呼吸

呼吸和动作的快慢有很大关系。慢动作容易调整呼吸，动作快和呼吸配合好就有一定的困难。形意拳练习时，每个动作都不宜太快，不能像长拳那样，一套拳像长江水涛涛不绝，滚滚而来。形意拳的套路也是动静相间，节奏分明，注重劲力，注重整劲的。在五行拳的练习过程中，由于每一行拳都是单式，左右相同。所以，非常注意动作和呼吸的配合，这是形意

拳整劲要求的必然结果。

开始学习时，不要过分强调呼吸与动作的配合。首先应集中精力学会动作，掌握动作的路线、方向、角度，各部的协调一致及劲力完整。要自然呼吸，只求动作合顺。在动作基本掌握之后，要加强动作和呼吸的配合。

炮拳的呼吸法如下：

1. 进半步，两掌向下抓捋裹带至腹成拳，随动随吸气。动作要柔和而意念要加强，意紧力松。

2. 两拳上钻，身微转要气聚中脘，腰要松。

3. 上步落地发拳时，要气沉丹田，要呼气。

整个动作是一气之开合。合时蓄力，开时发劲，劲整力充。“欲求劲之整，必求气之充”。

六、炮拳的教学训练

1. 首先进行炮拳姿势的站桩，以体会动作的规格，间架结构，各部的位置。在教学过程中要注意突出重点，重点就是身形各部姿势的位置。不要在开始阶段过多讲解动作细节和动作的劲力，要采取多次做示范，给学生增加感性认识。在学生站炮拳桩时，教师及时纠正动作，纠正不正确的姿势，以形成正确的姿势定型。

2. 进行炮拳动作过程的学习和训练，采取先分解、后完整的教学法。给学员建立完整的动作概念。练习时要先慢一些，熟练之后逐渐加快。这时，老师要根据每个学员的不同情况，对错误的动作及时纠正，在反复的练习中逐步提高动作质量，要讲解动作的细节、各部的劲力以及手脚上下的配合。

3. 在集体训练时，教练要喊口令进行。一是前脚进半步，双手拉回至腹；二是上步打拳。这样视场地大小，行进间练习。

在不断练习的过程中，要认真仔细地体会动作要点，反复实践，逐步提高。

七、炮拳用法及技击含义

技击是武术的真谛和精华。形意拳的训练以及拳势结构、招法劲路和手法特点，都是为实际应用服务的。

1. 炮拳是攻中有防，防中有攻，攻防浑然一体。左拳贴身上钻，中护胸，上防头。左拳经心窝上钻是护胸，转腰左前臂滚旋是为防护头部。在转腰的同时，也为右拳的出击创造了有利的条件。右拳的出击目标是胸、腹、心窝和头部，但右拳能否击中的关键在于步法。步法能否敢于进步近身？步法是否快？动作和步法是否协调？这些在单独练习时，经过一段时间训练是不难达到的。但在实际运用中，步法能进得去，退得出来，时刻能保持自己身体的平衡，使自己处于比较有利的势态，就不是一件很容易的事情了。这也反映出一个人的心理素质、技击意识的水平如何。

2. 炮拳防守手臂的位置和动作。虽然练习时有一定的规格，一定的位置，但在实战时，则要根据双方的实际情况，灵活地采用格、架、压、搬、拦等法，以达到防守目的。拳谱中讲“打破身势无遮拦”就是此意。学有定式，用无定法。形意拳打拳、发掌都要求胳膊不要伸直，保持一定的弯度，这样的要求是和形意拳的整劲分不开的。形意拳任何拳势的发力都要求全身参加打击，把全身各部的力量汇集到拳或掌上去。运劲

时要全身各部都在高度集中的意念的支配下，遵循同一个技法的要求，一动无有不动地进行配合。按照先聚气松沉，再由根至梢，节节贯通，依次传递的方法，使劲由根而起，逐步汇聚成整，达于梢端而发出的劲，就是整劲。作用和反作用力相等，有多大的作用力，就有多大的反作用力。也就是说你用多大的力打到对方，就有多大的力返回作用到你自己身上。胳膊保持一定弯度，一是为了保护自己的手臂，二是胳膊处于不伸直状态，有利于灵活，有利于变化。如果击中对方产生了位移，可伸直胳膊，以加长作用力的时间，使对方的位移更快更远。如果击中对方没有产生位移，可利用手臂的弯曲快速进行变化，指上打下，声东击西。

3. 顺步炮拳的用法是侧身而进，一手钻翻化开，另一手随侧身而打，目标是对方胸部、胃部、头部。关键还是步法。

4. 摇身炮拳是用我两臂在身前左右摇晃，以防对方的双拳连续进攻，步法可进可退。但在发炮拳时应该进步，两肘防护胸部、心窝和两肋，两拳防护头部。

5. 炮拳的用法不论两手两拳做任何动作，只要是一手防护，一手向前打出，都是炮拳的动作范畴。防护的手臂或高或矮，或前或后，或上架或下压，在用时这些都无关紧要，关键在于防守和进攻的有效。

八、炮拳歌诀

炮拳似炮性属火，进步两手砸带裹。
化钻冲打敌身去，欲前先后腰要活。

第五节　横　拳

一、概　述

形意拳谱云："横拳，五行属土，其形似弹，五脏属脾，乃一气之团聚。"横拳属土、属脾是和五行、五脏相联系、相归属的问题。"其形似弹"的"弹"不应理解为子弹、弹丸的意思，应该引申理解为"弹"就是圆的意思，内含有弹性的意思。拳谱中讲："气顺，形圆，劲和，方能积横拳之能事。"用"其形似弹"比喻横拳的外形架势圆满均衡而内充实。由于外形的圆满，有利于气的团聚，更增强内的充实，由于内的充实，气的团聚，使外形更加丰满，圆润，更富有弹性。内和外是相辅相成、互相促进、互为表里的。何谓外形圆满？怎样才算圆满？我认为外形圆满就是姿势按拳术规格、要领，周身上下内外保持均衡，无一处懈劲。但无懈劲不是僵劲，并不是浑身肌肉的紧张，如果肌肉紧张就会产生身法不灵活，不协调而劲僵。所以，外形的圆满，更重要的是神气的圆满，精神的贯注，气魄的宏伟。以神统形，以意贯形，以形得意，乃是精神所在。对于横拳的横字，拳谱中有很多论述："横者起也，顺者落也。""起横不见横，落顺不见顺。"

横是左右平行移动，与竖相反。从横拳的动作结构来看，是拗步侧身而拳向前拧裹钻翻的动作。从动作姿势与名称来看，有些名不符实。顾名思义横拳应该打出左右水平方向的横劲，但拳谱中为什么说横拳不见横呢？形意拳不论是手法、步法、拳势和理论都是以技击为核心，打就是破，是打破，而不

是破打，用这样的理论来指导练习和训练，就必然产生横拳不见横之说。如果强调“横”字，必然产生左右横摆的动作。左右横摆大部分是防守，是格挡。横拳暗含防守，更强调的是进攻，进攻是灵魂。它强调的是目的，但在横拳的动作过程中，手臂的滚翻拧转为横，向前的钻打为用。横拳的横劲是暗含的，不显露于外的。

二、横拳的练法

（一）拗步横拳



图 3–97

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）拗步右横拳

①左足后撤半步，至右足尖前，左足点地，右足不动;左手抓握成拳拉回至腹，再经心窝向上、向前钻出，拳心向上，小指上翻，高与鼻齐;右手同时抓握成拳上提至心窝，拳心向下，右肘贴肋，头顶，目视前方（图 3–97）。

②左足向左斜前方 45°角上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，右拳拳心向下，在左肘下向正前方，随走随外旋拧转至前方时拳心向上，右臂微屈，拳高与肩齐；左拳内旋翻扣，向后拉回至腹前，拳心向下。右肩前顺，左肩随之，头向上顶，目视右拳前方。右拳打出的方向是正前方，两足向正前方成 45°角（图 3–98）。

（2）拗步左横拳

①左足向前进半步，脚尖微扣，右足跟进提起至左足内侧不落地;右拳不动，左拳拳心向下、向上提至心窝处，左肘贴肋，头向上顶，目视右拳前方（图 3-99）。

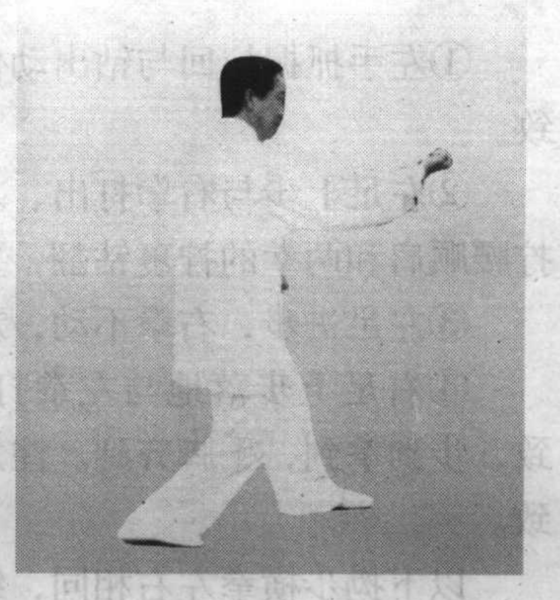


图 3-98

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；左拳自心窝顺右肘下向前旋转钻出，拳心向上，小指微上翻，左臂微屈，拳高与肩齐，沉肩坠肘。右拳自前内旋翻扣拉回至腹，拳心向下，右肘贴肋，左肩前顺，右肩跟随，头向上顶，臂向下坠，左拳打出方向是正前方，目视左拳前方（图 3-100）。



图 3-99



图 3-100

2. 动作要点

①左手抓握拉回与钻出动作要不停，与左足撤步要协调一致。

②左足上步与右拳打出、左拳拉回动作要整齐一致。注意拧腰顺肩和两拳的拧裹钻翻，要完整协调，同时用力。

③左足进步，右拳不动，左拳上提，注意两拳心的朝向。

④右足上步落地与左拳打出、右拳拉回，三者要整齐一致，步到拳到，手脚齐到。注意拧腰顺肩和头顶臀坠要协调一致。

以下拗步横拳左右相同，练习次数多少，视场地大小和自己体力而定。

3. 拗步右横拳转身

（1）拗步右横拳转身动作过程

①左足向右足尖外侧扣步，重心后移，向右转身 180°，面对来时方向。重心移向左足，右足提起在左足内侧不落地；同时，右拳、右臂保持不动，随右转身而摆至身前，目视右拳前方。左拳上提至心窝，拳心向下（图 3–101）。

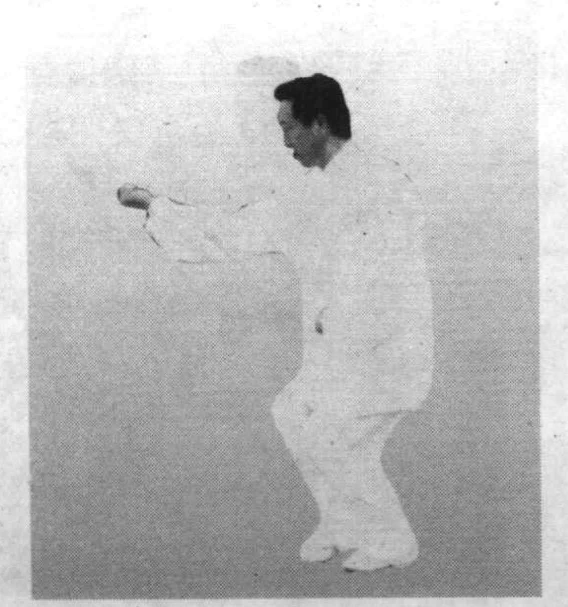
②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，左拳顺右臂下向前外旋拧翻钻出，拳心向上，高与肩齐；右拳内旋翻扣拉回至腹，拳心向下，右肘贴肋。头向上顶，臀部向下松坠，目视左拳前方（图 3–102）。

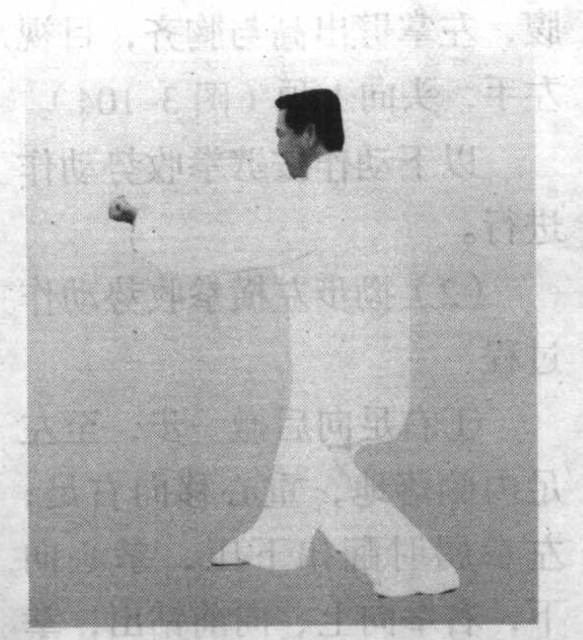
拗步左横拳转身与右横拳转身相同，惟左右互换。

（2）拗步右横拳转身动作要点

①左足扣步角度越大越好，要成丁字形或大于丁字形。

②右足上步与左拳横出动作整齐一致。

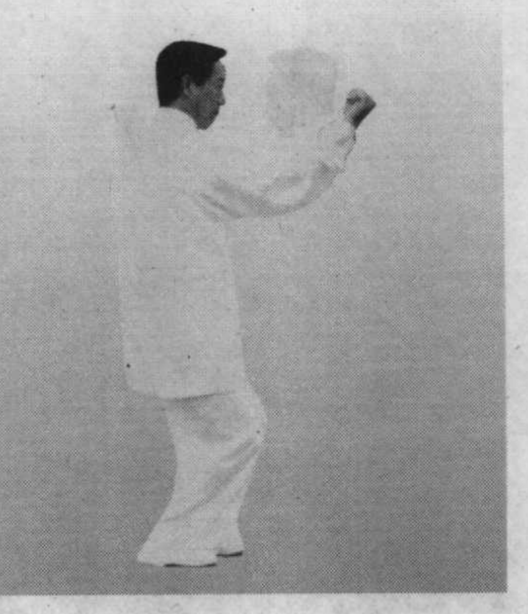

图 3-101


图 3-102

4. 横拳收势

(1) 拗步右横拳收势动作过程

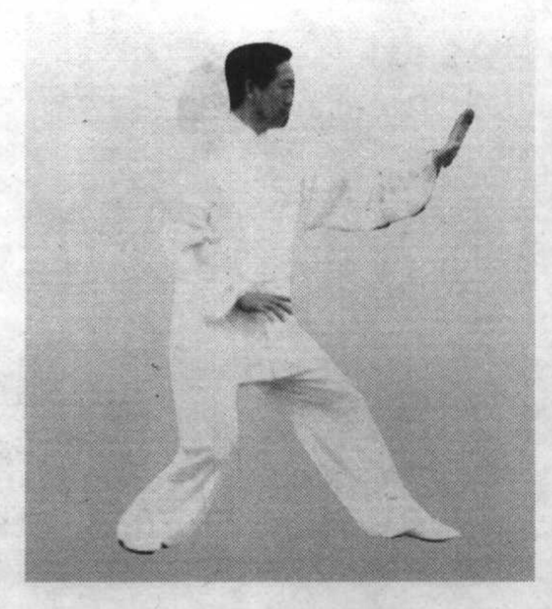
①左足向后撤一步，至右足内侧，右足不动，重心移向右足；左拳不动，右拳内旋变掌，掌心向下。自前向下抓握成拳拉回至腹不停，再向前、向上钻出，拳心向上，高与鼻齐，小指向上，头向上顶，目视右拳前方（图 3-103）。


图 3-103

②左足向前进一步，右足不动，两足成三体势步型；左拳经心窝，顺右臂向

前劈出成掌，右拳变掌拉回至腹，左掌劈出高与胸齐，目视左手，头向上顶（图 3–104）。

以下动作按劈拳收势动作进行。


图 3–104

（2）拗步左横拳收势动作过程

①右足向后撤一步，至左足内侧落地，重心移向右足；左拳屈肘翻扣下压，拳心向下，右拳向上、向前钻出，拳心向上，小指向上，高与鼻齐，左拳扣压拉回至腹，拳心向下。目视右拳（图 3–105）。

②左足向前进一步，右足不动，大部重量在右足；左拳变掌向前、向下劈出，右拳变掌拉回至腹，头向上顶，目视左手前方（图 3–106）。

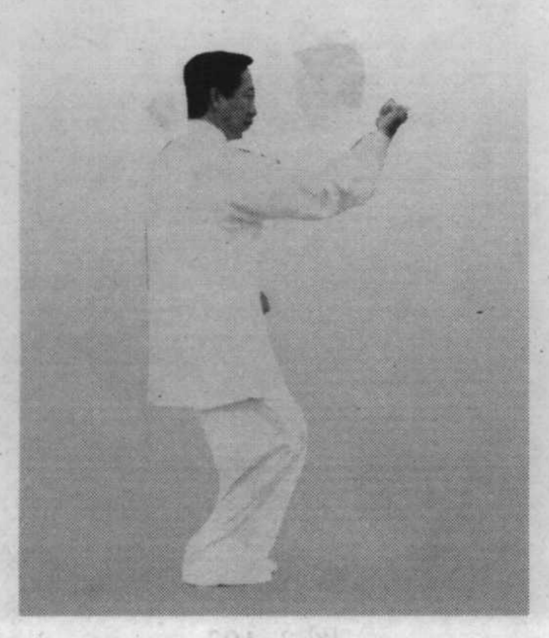

图 3–105


图 3–106

以下收势动作按劈拳收势。

5. 横拳收势动作要点

与前同。

（二）顺步横拳

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）右顺步横拳

①左足向前进半步，右足提起跟进至左足内侧；同时，左手抓握成拳，外旋拧转，使拳心向上，拳高与肩齐，左臂微屈，右拳自腹上提至胸，拳心向下，头向上顶，目视左拳前方（图 3–107）。

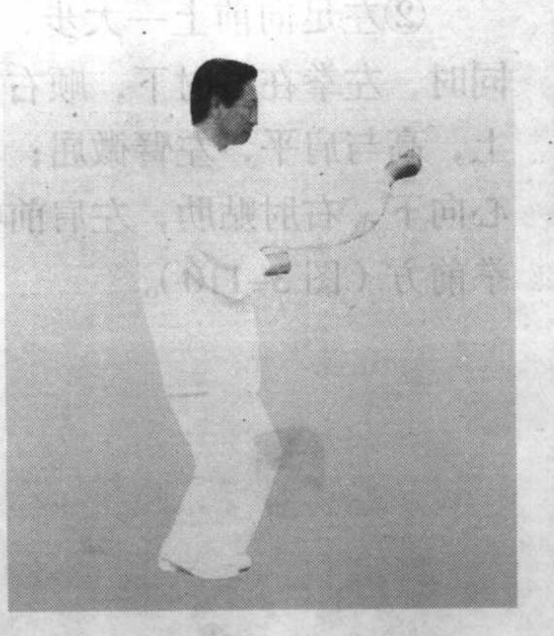


图 3–107

②右足向前上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳向左肘下，顺左前臂向前外旋拧转钻出，使拳心向上，高与肩齐，右臂微屈，右肩前顺；左拳自前向后内旋翻扣拉回至腹，拳心向下，左肘贴肋。拧腰顺肩，松肩坠肘，头向上顶，目视右拳前方（图 3–108）。



图 3–108

（2）左顺步横拳

①右足向前进半步，左足提起跟进至右足内侧不落地；同时，右拳不动，左拳上提至心窝处，拳心向下。右肩在前，左肩在后，目视右拳（图 3–109）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，左拳在右肘下，顺右前臂向前外旋拧转钻出，使拳心向上，高与肩平，左臂微屈；右拳自前内旋翻扣拉回至腹，使拳心向下，右肘贴肋，左肩前收，右肩跟随，头向上顶，目视左拳前方（图 3–110）。

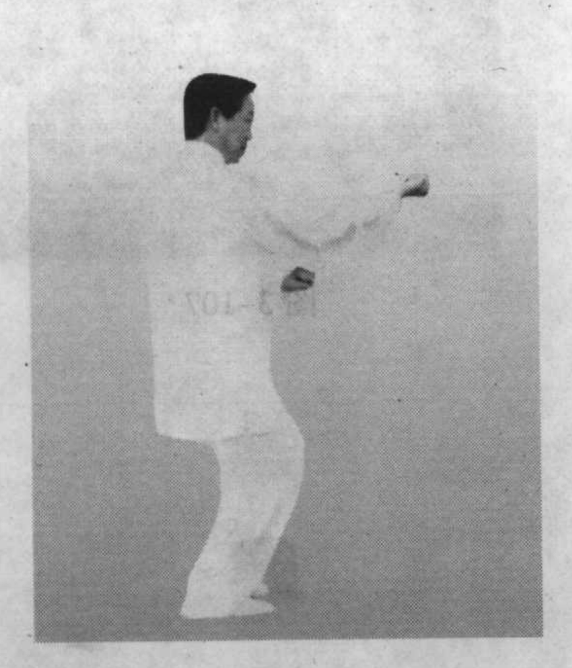


图 3–109



图 3–110

2. 顺步横拳动作要点

①左足进半步时，左拳在原地拧转微落。

②右足上步落地与右拳向前打出要整齐一致。注意两拳的拧旋要同时，拧腰顺肩是关键。

③右足进半步，右拳不动。

④左足上步与左拳打出要上下一致。两拳的拧转要协调一致，同时进行。

3. 顺步横拳转身动作过程

①前脚扣步，转身 180°，面对来时方向，后脚撤至前脚内侧；同时，前臂随身横摆至前方，目视前方。

②后脚上步打出顺步横拳。

4. 收势

至原起势位置，打出左顺步横拳即可收势，动作同前。

（三）退步横拳

主要是练习步法后退和拳法相合。练习时，可以去用顺步横拳前进，练至场地一端后，用退步横拳向后练习。打出拗步右横拳时，接退步横拳。

1. 动作过程

（1）退步左横拳

①左足在斜前，右足在后，右拳横出。右足向后退半步，左足随之向后撤回，至右足内侧点地，两腿弯曲，保持身体高度不变，两腿并拢；同时，右拳、右臂保持原来姿势，右肩微向前下沉，左拳自腹向上抬起，高与心窝齐，拳心向下，头向上顶，目视右拳前方（图 3–111）。



图 3–111

②左足向左斜后方退一步，右足随之后撤，身体重心后移，大部重量在左足，两足成右前左后三体势步型；同时，左拳在右臂下向前打出左横拳，拳心向上，高与肩齐。右拳内旋翻打拧回至腹，拳心向下，两拳动作与拗步横拳相同（图 3-112）。

（2）退步右横拳

①左足向后退半步，右足随之向后撤至左足内侧点地，重心后移至左足，两腿弯曲，保持身体高度不变，两膝并拢；左拳、左臂不动，左肩微向前下沉，右拳自腹向上提起，高与腰齐，拳心向下，头向上顶，目视左拳前方（图 3-113）。

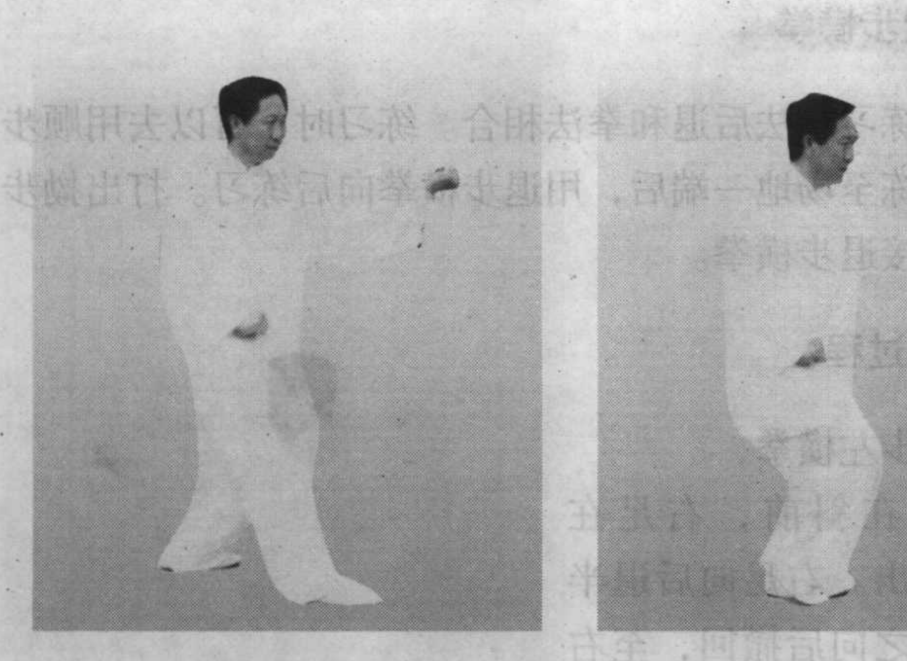


图 3-112



图 3-113

②右足向右斜后方退一步，重心后移，大部重量在右足，左足随之后撤小半步；右拳顺左臂下向前外旋拧转打出，拳心向上，右臂微屈，拳高与肩齐。左拳内旋翻扣拉回至腹，拳心向下，右肩前顺，左肩自随，头向上顶，目视右拳前方（图 3-114）。

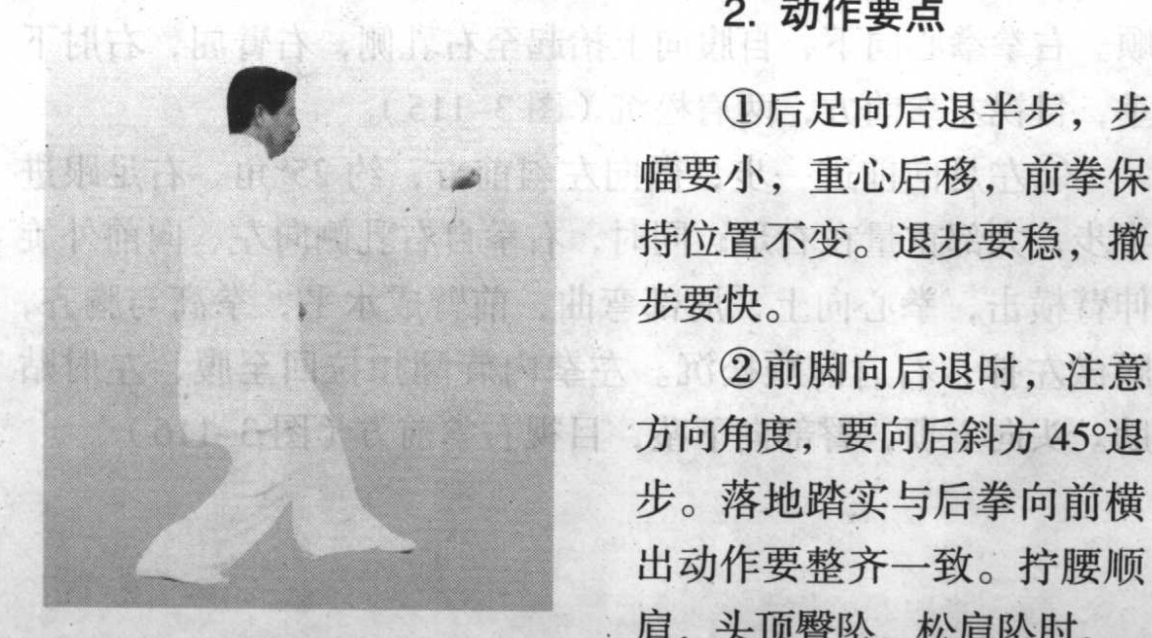


图 3-114

2. 动作要点

①后足向后退半步，步幅要小，重心后移，前拳保持位置不变。退步要稳，撤步要快。

②前脚向后退时，注意方向角度，要向后斜方 45°退步。落地踏实与后拳向前横出动作要整齐一致。拧腰顺肩，头顶臀坠，松肩坠肘。

③向斜后方退步之足，落地要靠重心的后移而脚用力踏实。退步时是先脚尖着地，然后马上过渡到全脚掌，时间很短。注意抬腿不能过高。

3. 退步横拳没有转身，可以打前进的拗步横拳

4. 收势与拗步横拳相同

（四）拗步里横拳

里横是和外横相区别的，横拳大部分都是用手臂的外侧向前拧滚抖发，而里横是用手臂的内侧向前滚转横击前打，各有不同的劲法、用法和特点。

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）右拗步里横拳

①重心后移，左足向后撤回至右足尖前，左足点地；同时，左手抓握拉回至腹成拳，不停，再经心窝向上、向前钻

出，高与鼻齐，拳心向上，小指上翻，左肘内掩，左肩向前顺。右拳拳心向下，自腹向上抬起至右乳侧，右臂屈，右肘下垂，目视左拳前方，两肩松沉（图 3–115）。

②左足向前进一步，微向左斜前方，约 25°角，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，右拳自右乳侧向左、向前外旋伸臂横击，拳心向上，肘部弯曲，前臂成水平，拳高与胸齐，腰微左拧，右肩前顺松沉。左拳内旋翻扣拉回至腹，左肘贴肋。头向上顶，臀部向下坠，目视右掌前方（图 3–116）。

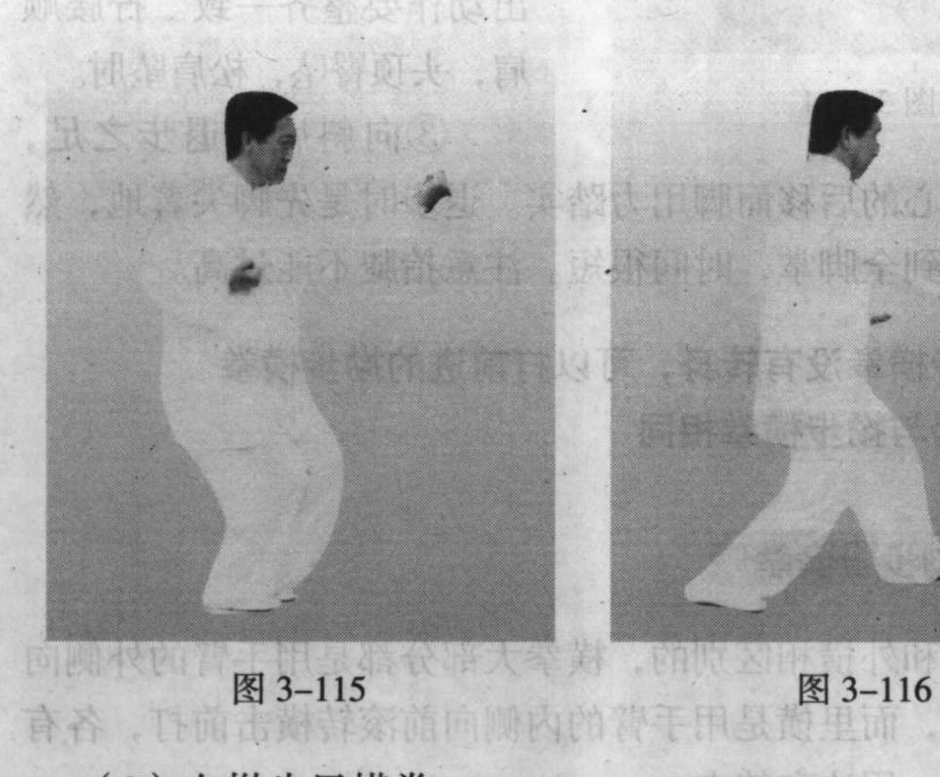


图 3–115

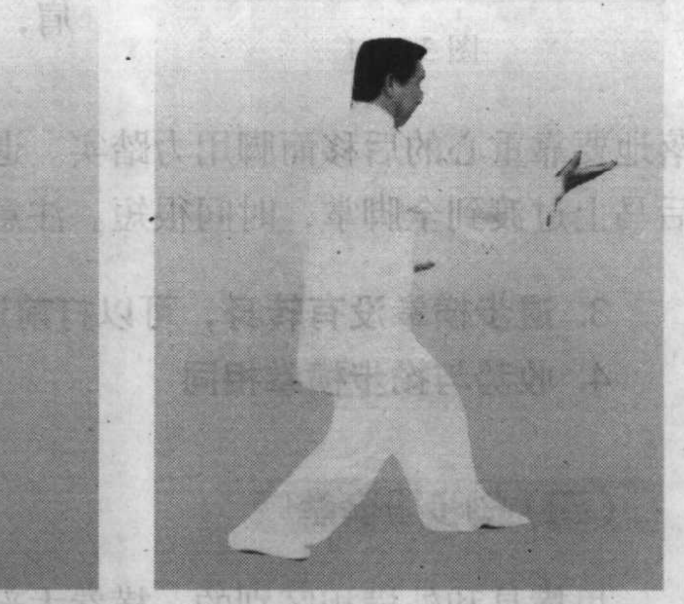


图 3–116

（2）左拗步里横拳

①左足向前进半步，右足提起跟进至左足内侧；右拳不动，右肩微向前沉，左拳向上抬起至左乳侧，拳心向下，左臂弯曲，左肘下垂，两肩松沉，目视右拳（图 3–117）。

②右足向前方微偏右上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；左掌自左乳侧向右、向前外旋拧转打出，使掌心向

上，左肘弯曲，前臂成水平，左肘内掩，拳打向右前方。右掌内旋翻扣拉回至腹前，掌心向下，右肘贴肋，头向上顶，腰右拧，左肩前顺，右肩跟随，目视左掌前方（图 3–118）。

以下动作，左右相同，惟左右互换。

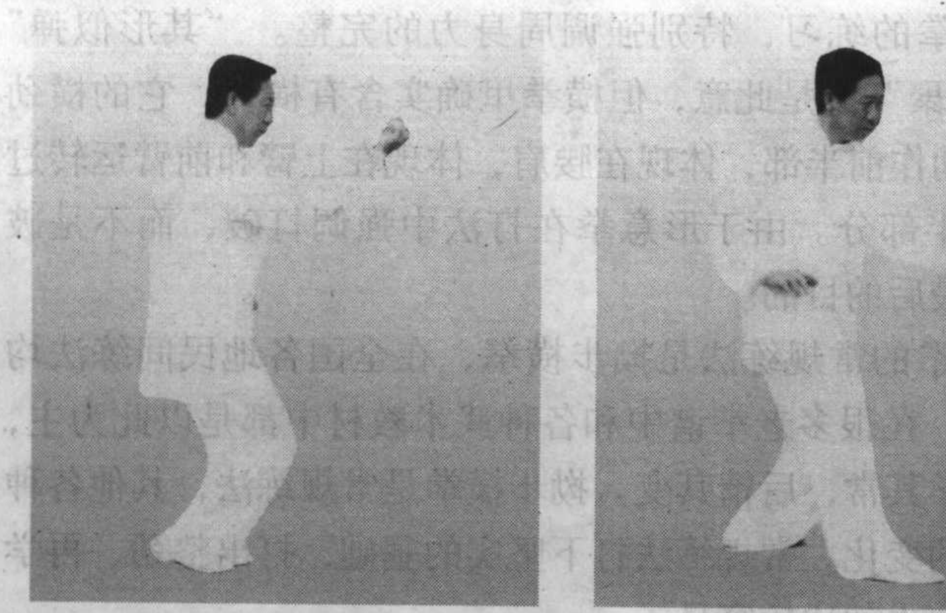


图 3–117



图 3–118

2. 动作要点

①左足撤步与左拳拉回钻出要一致。

②左足落地与右拳打出要整齐一致。

③里横拳的步法是前脚进半步，后脚向前上一大步，是前方向外约 25°角。

④后脚上步的落地与后手向前外旋伸臂横击，动作要整齐一致。用拧腰沉肩，旋臂向前拧错而横击。用身劲横击，前臂的拧劲，拳的旋转前领而向前。注意腰要松活，肩要沉松，胸要含，发劲时呼气。另一手内旋翻扣，也可做刁捋抓握拉回。

两手同时动作。

3. 转身和收势与前同

三、横拳的劲力

1. 横拳的练习，特别强调周身力的完整。“其形似弹”“一气之团聚”就是此意，但横拳里确实含有横劲，它的横劲是体现在动作前半部，体现在腰肩，体现在上臂和前臂运转过程中的前半部分。由于形意拳在打法中强调打破，而不是破打，强调最后的目的。

2. 横拳的常规练法是拗步横拳，在全国各地民间练法均以此为主。在很多老拳谱中和各种武术教材中都是以此为主，我们应先学其常，后精其变。拗步横拳是常规练法，其他各种练法是它的变化。常规练法打下坚实的基础，打出整劲，再学习其他练法也就比较容易了。

3. 拗步横拳两腿落地之后要有夹剪之力。两膝微向内扣，后膝有向下插的意念，要裹膝合膝，两腿有合力。犹如两足站在冰上，防止两足的前后滑动，以体会两腿的裹合之力。

横拳两臂的拧裹钻翻要完整不懈。两手如同拧绳一般，前拳内旋翻裹扣压拉回，后手外旋拧裹钻翻而出。练习时不但注意两拳所走的路线，而且还要注意两肘所走的运动轨迹。前手以肩带肘，以肘掩心，贴肋向后拉。后手打出时，肘部向心窝里挤，要含胸合肩，两肩向下松沉，以拳向前领，肘随肩催，以拧腰顺肩向前发劲。

4. 横拳的横劲是后拳在前臂肘下滚动向前，上臂向前伸，后肩向前催，两肩扭转而产生的。由于脚步是向斜前方 45°方

向上步，而产生身向斜前方的冲击惯性，而手法是向正前方打击，这样也就产生斜形撞击的横劲。总之，横拳的前半部分是横劲，后半部分是钻打。从拳的运动轨迹来看，它走了一条弧线，前半部的弧度大；后半部的弧度小，接近直线。横劲产生在弧度大的部分，主要是由肩和上臂的运行而产生的。着力点是手臂的外侧，以上臂为主，前臂为辅，主要在肘。

顺步横拳的劲力关键在于腰和肩的协调用力，以拧腰顺肩，以长腰催肩，而使全身之力贯注到上肢。

5. 退步横拳的劲力要含胸领气，向后退关键是步法后退，对身体重心的掌握。劲法是利用步法后退落地踏实，所产生的支撑反作用力，向上节节传递，沿腿至腰，上达至肩至肘，而达于手。

6. 拗步里横拳的劲法，主要是用后手以前臂的内侧，向斜前方外旋拧裹挫压而打，里横的劲是产生在向斜前的滚挫，着力点是前臂的内侧。既有斜横的劲，又有向前的劲，劲法源于腰肩，腰要松活，肩要沉抖，在发力的刹那间要打出寸劲。

7. 里横拳也有掌的练法，是用掌指向下拇指向外，以前臂和掌根为着力点，劲法相同。另一手的动作是抓捋刁拿拉回至腹，其他都相同。

横拳不管练法有多少种，动作有多大的不同，步法的各种差异，但是横拳打出的劲力，总是一个“整劲”，整劲是五行拳的特点。

四、横拳练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 动作起伏过大，进半步时起身。

纠正：起伏过大是膝部没有控制好，注意进半步，膝部保持一定弯度，使身体重心基本保持水平。

2. 横拳打出时，前脚落地不稳，往前滑动。

纠正：原因是前脚迈步过大，重心过低。应注意前脚上步要适当，开始时小一些，以后逐渐加大。前脚落地不但要有向下踩意，而且还应有向后扒意。用脚趾抓地，重心微高一些。

3. 横拳打出时，拳向正前方伸出，而臀部有向后撅的现象。

纠正：臀部后撅，身体不中正，这是练拳一大忌。注意头部向上顶要有冲天之雄，臀部向下坐要坚如磐石，稳如泰山。

4. 横拳打出时，有用胳膊横拨的发劲现象。

纠正：要认真细致的体会“横拳不见横”的内在含义，横拨是防守，是手段，而进攻、打击才是目的。所以，横拳动作中不能只有横，更重要的还应有向前的钻打。

5. 转身不稳。

纠正：转身不稳是身体重心的垂直轴掌握的不好，有可能是低头弯腰造成的，还有足扣步的位置和角度不正确，使转身移动距离过大而造成身体不稳。因此，转身时首先是头要上顶，使脊柱正直。这样就克服了低头弯腰的毛病。其次是扣步的位置一定要向后脚尖前扣步，扣的幅度应以再上步时，脚蹬地力足、劲顺、合理为原则，当然幅度大一些为好。

6. 两手拧转，只注意了向前打出的手，两手的动作与身劲配合不协调。

纠正：首先按正确的动作规格多练习，不但要注意手脚的配合，而且要注意前手和后手不同的用劲手法，以及两手和肩的用劲与身劲的配合。

五、横拳的呼吸

横拳的呼吸与炮拳的呼吸基本相同。在初学时，应该把注

意力集中于横拳动作的路线、方向、角度、手脚的配合和动作的要领，以记忆中的动作规格去指导动作的练习。在练习中，逐步体会动作的蓄发、开合，有意识地结合呼吸与动作的配合。一般的原则是：蓄劲时吸气，发劲时呼气。起时吸气，落时呼气，合时吸气，开时呼气，总的原则是：以意导体，以体导气。但在达到高级阶段则是："气随心意随时用，硬打硬进无遮拦。"

六、横拳的教学

1. 先进行横拳定式姿势的站桩练习。五行拳劈、崩、钻、炮、横的姿势、劲力都不相同，对身型、手型、步型的要求也不相同。所以，先进行站桩练习，使学习先有一个初步的姿势定型，有利于动作的掌握。

2. 以横拳站桩姿势，在原地做两手的内旋拉回和外旋拧滚钻翻，以体会两臂的劲力。

3. 横拳完整动作练习。集体练习时，按口令进行，前脚向前进半步时为1，后脚向斜前方上一大步落地时为2，在练习中，及时对出现错误的动作进行纠正，指出动作的关键部分。

4. 对于初学者来说，首先对动作的规格、要领，要一丝不苟地认真学练。要循序渐进，而欲速则不达。五行拳虽动作简单易学，但学好练精，并不是一朝一夕就能达到的。

七、横拳技击含义及用法

1. 横拳动作的技击含义及用法，这种提法并不很准确。横拳练的是一种劲法，并不是一种技法。虽然，它的动作技术

含有一定的攻防含义，但更重要的是通过练习获得一种劲法的运用。五行拳劈、钻、崩、炮、横都是如此。通过对五行拳的长期练习，使我们掌握形意拳劲法的特点。在运用时，要根据敌我双方的各种情况，“法从心生，技从手出”，这是技法达到较高阶段所产生的。从横拳的动作结构来看，前手的翻扣裹带拉回是防守技法，意在破打敌向我中部攻来之拳，而另一手向敌胸腹部心窝、两肋打击，两手同时发劲，顾打结合，再配合步法向前冲。如果我前手没有防住敌手，后手照样滚拨，向前挤压，用横拳的技法向敌胸部、头部打击。手进、步进、身进一齐进，沾身纵力。接触敌身之后，拧腰顺肩伸臂发拳，把对方发放出去。

2. 顺步横拳的用法与长拳的靠有相似之处，但劲法不同。如对方出左拳，我用左手裹和捋住其左拳或左臂，右足上步，至对方左足后方，我右臂向前、向右横击，迫使对方倾倒。也可用右拳钻打敌肋部，以重创敌身。

3. 退步横拳的用法在手法上与横拳相同，只是步法不同，它取的是在退步之中用横拳的技法。

4. 横拳的手法是自外向里攻，走的是外，而里横拳的手法是向里横挫而向前撞打。向里横挫是顾法，向前撞打目标是敌胸腹、心窝、肋部。

横拳是以横破直，以守为攻的技法，正像拳谚所说：“以攻为守不见守，以守为攻不见攻。”

横拳是守己之中，而攻彼之中，斜打击正，以迂为直。

八、横拳歌诀

横拳似弹性属土，斜身拗步气宜鼓。

两拳旋拧横破直，五拳之中它为主。

第六节　五行连环拳

五行连环拳是形意拳在劈、崩、钻、炮、横这五种基本拳法的基础上组成的一个短小精悍的传统套路，在民间广为流传，深受广大群众喜爱。五行连环拳也叫进退连环，它的特点是：步法有进有退，进退快速，左右变换，纵横往来，以进为主；手法是攻防兼备，刚柔相济，刚而不僵，柔而不散，快而不毛，慢而不懈，以攻为主；劲力是发力饱满，沉稳浑厚，劲整势雄，完整如一，以刚为主。

五行连环拳套路只有一个来回，一去有十个动作，回来时是这十个动作的重复，到原地收势。通过对五行连环拳的练习，可以更好地掌握形意拳的特点，体现形意拳的风格。在练习过程中要注意动作衔接的连贯性，劲力转换要顺达，套路演练要注意快慢节奏以及精神要贯注，气势要勇猛。长期坚持练习，能提高中枢神经系统的功能，能增强人体动作的协调性，提高技击意识。既锻炼了体魄，增强了自卫，又陶冶了情操。

一、动作名称

起势

1. 进步右崩拳　　2. 退步左崩拳
3. 右顺步崩拳　　4. 白鹤亮翅
5. 左炮拳　　6. 包裹手
7. 进步右横拳　　8. 狸猫上树

9. 上步右崩拳　　10. 狸猫倒上树
11. 上步右崩拳　　12. 退步左崩拳
13. 右顺步崩拳　　14. 白鹤亮翅
15. 左炮拳　　16. 包裹手
17. 进步右横拳　　18. 狸猫上树
19. 上步右崩拳　　20. 狸猫倒上树
21. 上步右崩拳　　22. 退步左崩拳
收势

二、习练方法

起势

1. 动作过程

①面对练拳方向，立正姿势站好（图 3–119）。

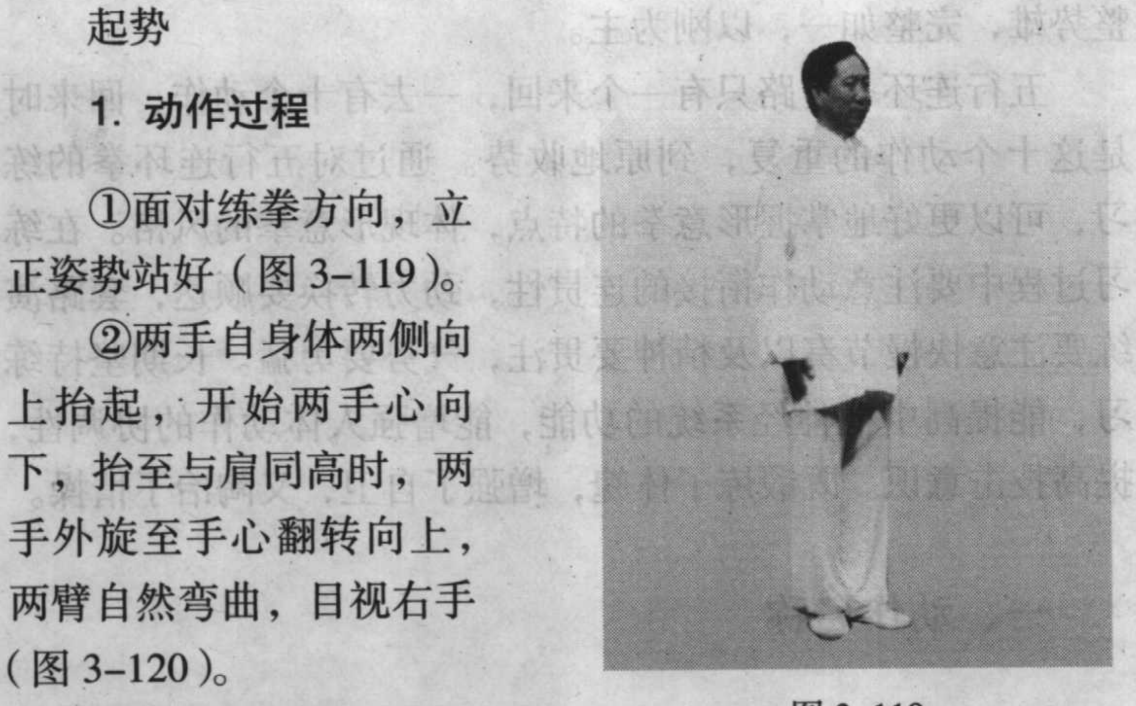


图 3–119

②两手自身体两侧向上抬起，开始两手心向下，抬至与肩同高时，两手外旋至手心翻转向上，两臂自然弯曲，目视右手（图 3–120）。

③两前臂屈肘，两掌向面前合按，两掌心向下，掌指相对，目视前方（图 3–121）。

④两掌下按不停，经胸前、腰部至小腹，两臂要圆；两腿弯曲下蹲，两膝相靠。头向上顶，目视前方（图 3–122）。



图 3–120



图 3–121

⑤两掌抓握成拳，外旋至拳心向上，两肘抱肋。右拳经心窝向上钻出，高与鼻齐，小指上翻，两足不动，目视右拳（图 3–123）。



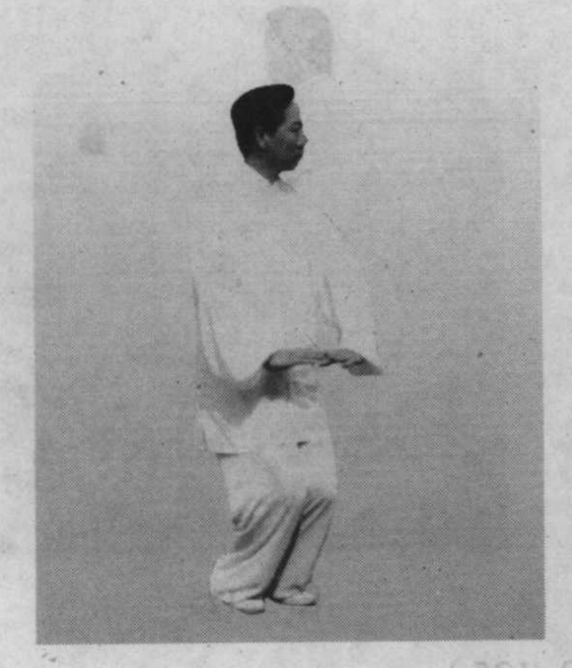


图 3–122



图 3–123

⑥左足向前上一步，右足不动，成左三体势步型。左拳经心窝顺右臂向前劈出，掌心向前，右拳变掌拉回至腹，掌心向下，左掌高与肩平。头向上顶，目视左掌（图 3–124）。

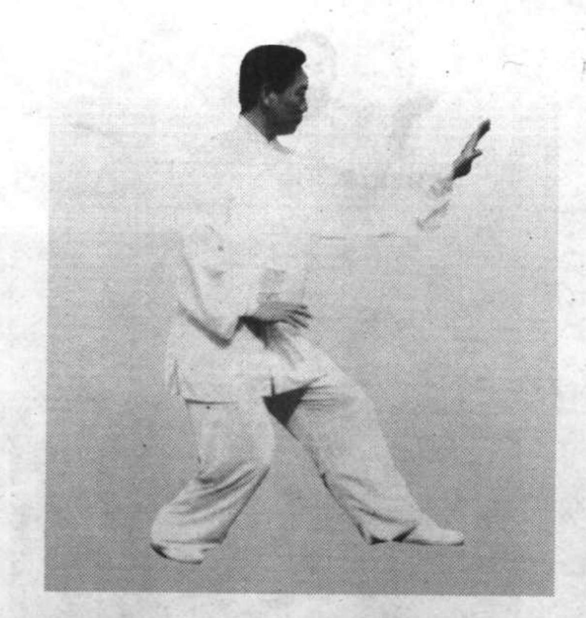


图 3–124

2. 动作要点

①两手向上抬时，两臂要微屈，不要伸直，要松肩沉肘，两臂要微向前一些，使背部微紧。

②两手抬时要吸气，两掌向下按与两膝弯曲下蹲要同时，两膝的弯曲角与姿势的高矮，与三体势站桩的要求相同。

③左掌向前劈出与左足上步动作要一致。

（一）进步右崩拳

1. 动作过程

两掌抓握成拳，左拳外旋翻转至拳心向上，左肘微向里掩。左足向前进半步，右足向前跟进至左足跟后 10 厘米左右，重心在右足。右拳顺左臂向前打出，高与心窝齐，拳面微向前顶，拳眼向上，肘部微屈；左拳拉回至小腹，拳心向内，头向上顶，目视右拳（图 3–125）。

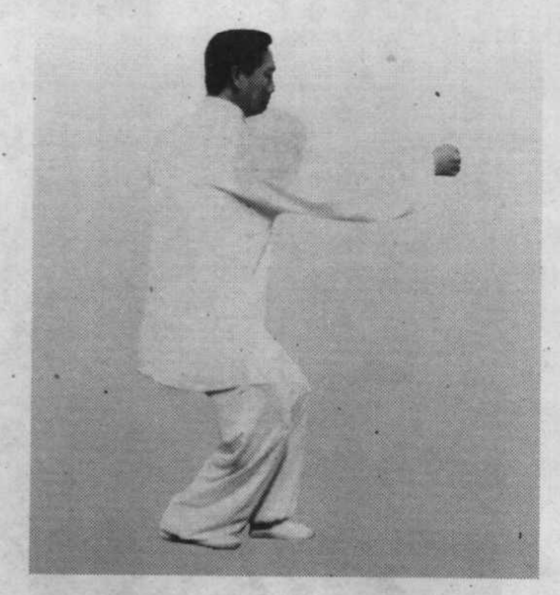


图 3–125

2. 动作要点

①右拳向前打出与右足跟步蹉地要整齐一致。

②右拳打出和左拳拉回要有“出如钢锉，回如钩竿”之劲，肩要沉，肘要坠，右肩前顺，拧腰顺肩，两拳的出入是一对力偶。

③右足跟步是全脚掌用力向前、向下蹉地，要落地有声。要裹胯用膝向前带足，意念好像有人用绳子向后拽着右足，自己用力前带，把绳子拉断，注意不是跺脚。另外以呼气发力，气沉丹田，这样上下内外发出合力、整力。

（二）退步左崩拳

1. 动作过程

①右足向后退半步，重心后移至右足，右拳翻转至拳心向上，目视右拳（图 3–126）。

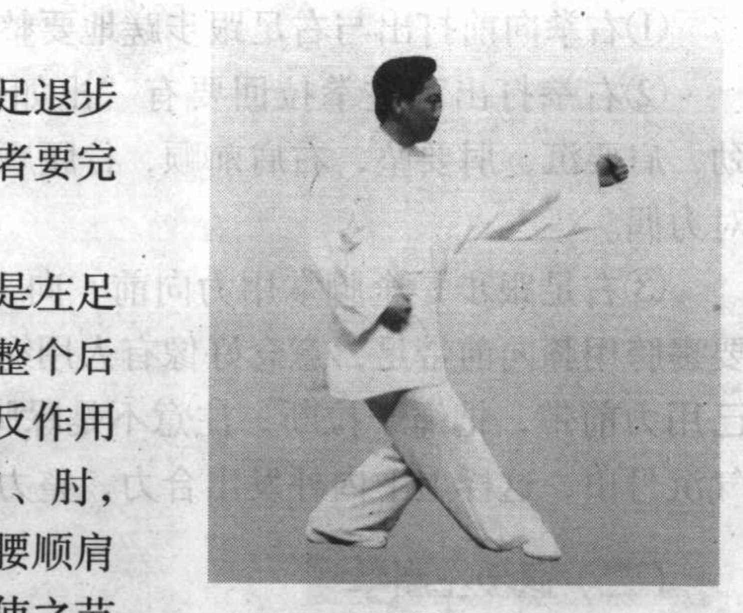


图 3–126

②左足向后退一大步，脚掌全部落实，重心大部分重量在左足，右足随之后撤，右足尖外横，两大腿紧靠。同时，左拳顺右臂向前打出左崩拳，高与胸齐，左臂微屈，拳眼向上，右拳拉回至腹，头向上

顶，目视左拳（图 3-127）。

2. 动作要点

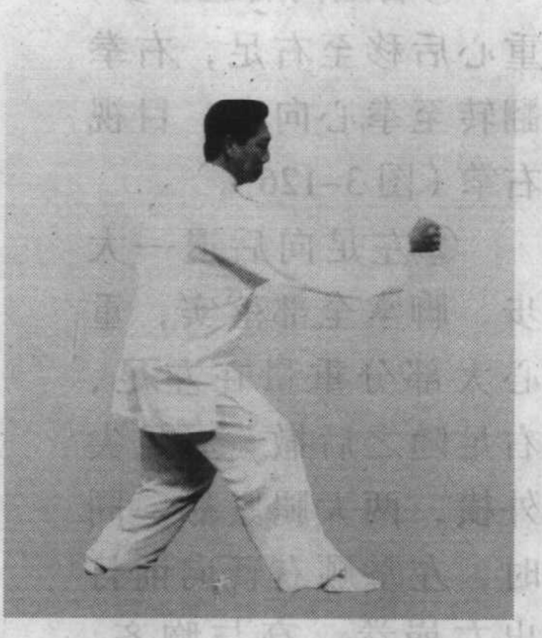

图 3-127

①左拳打出与左足退步落地、右拳拉回，三者要完整如一，整齐一致。

②左拳打出的劲是左足后退一步，身体重心整个后移，左足落地产生的反作用力瞬时上传于腰、肩、肘，贯注于左拳，配合拧腰顺肩伸臂而爆发的合力，使之节节贯穿，节节加力，最后达于拳面。

（三）右顺步崩拳（黑虎出洞）

1. 动作过程


图 3-128

右足向右前方进一步，左足跟进半步，成右前左后三体势步型；左拳外翻，拳心向上，左肘微向内掩，右拳顺左臂向前打出崩拳，肘微屈，拳眼向上，高与心窝齐，头向上顶，左拳拉回至腹，拳心向内，目视右拳（图 3-128）。

2. 动作要点

①右拳打出与右足进步落地要整齐一致。

②崩拳打出时要注意体会两肘部要紧贴两肋。崩拳打出拳与前臂要水平，肩与肘要成一斜面，注意肘部要微内掩。

③在发劲的瞬间要把右足进步落地，右拳打出，左拳收回，拧腰顺肩的催动，再配合以呼气发力，合而为一，整齐一致。练习时动作有力而不能僵硬。它的气势要有如排山倒海，一泻千里，含有无坚不摧的气魄。

（四）白鹤亮翅

1. 动作过程

①左足向后撤半步，双腿半蹲成马步，右拳下落，双拳在身前腹部交叉，双拳向上钻起，高与头齐，拳心向里，两拳交叉，左拳在里，右拳在外，目视双拳（图 3–129①②）。



图 3–129①



图 3–129②

②两足不动，双拳内旋翻转至拳心向外，各自向左右划弧，两臂微屈撑圆，至身两侧向下划弧，目随右拳（图 3-130）。

③身体重心移至左足，右足向后撤回至左足内侧，震地有声；同时，双拳收抱于小腹前，用力砸击小腹，头向上顶，气沉丹田，目视双拳（图 3-131）。

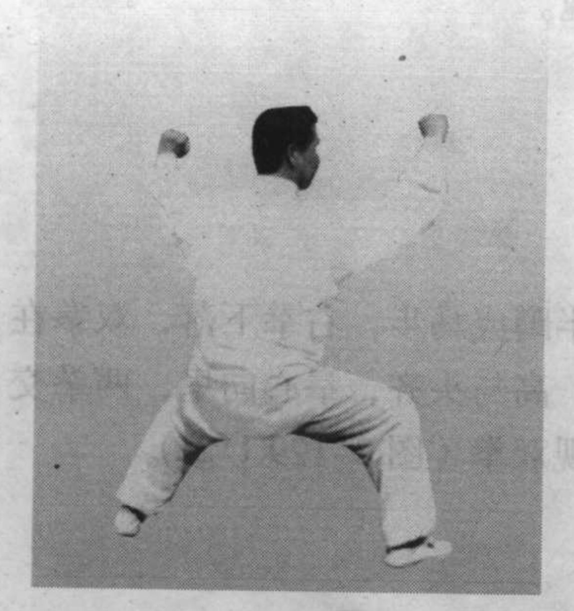


图 3-130

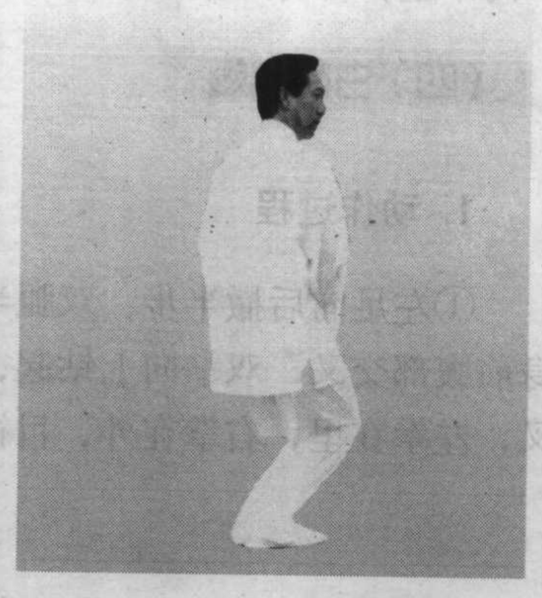


图 3-131

2. 动作要点

①白鹤亮翅动作两拳上钻，翻转外撑，向两侧划弧下裹，收抱于小腹，要注意体会钻、翻、撑、裹、抱的劲力。周身要协调，劲力要完整不懈。

②两拳上钻时，两肘要垂，背部微紧，胸要含，此时要吸气;两拳内旋翻转时，两肩要松开，两肘要向外领；两前臂向外撑，两臂向下划弧时，要有裹劲；收至小腹时要有抱劲。双

拳砸击小腹与右足撤回要整齐一致，同时气沉丹田以助发力。

③在整个动作中要注意身体重心左右的移动，双拳上钻时重心偏于左足，外撑时偏于右足，裹抱时重心移至左足。右足撤步要贴地而行，用腰胯向里裹合抽回，意念好像是用脚把一个重物给拉过来，最后跺地发声，注意不要跺地。

（五）左炮拳

1. 动作过程

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；右拳经心窝向上钻，高与鼻齐，左拳上提至心窝处，随右足进步，左拳向前打出，拳高与心窝齐，左臂微屈，肘部微向内掩，拳眼向上，左肩微前顺。右拳内旋拧转置于右额角处，右肘下垂，目视左拳前方（图 3–132）。

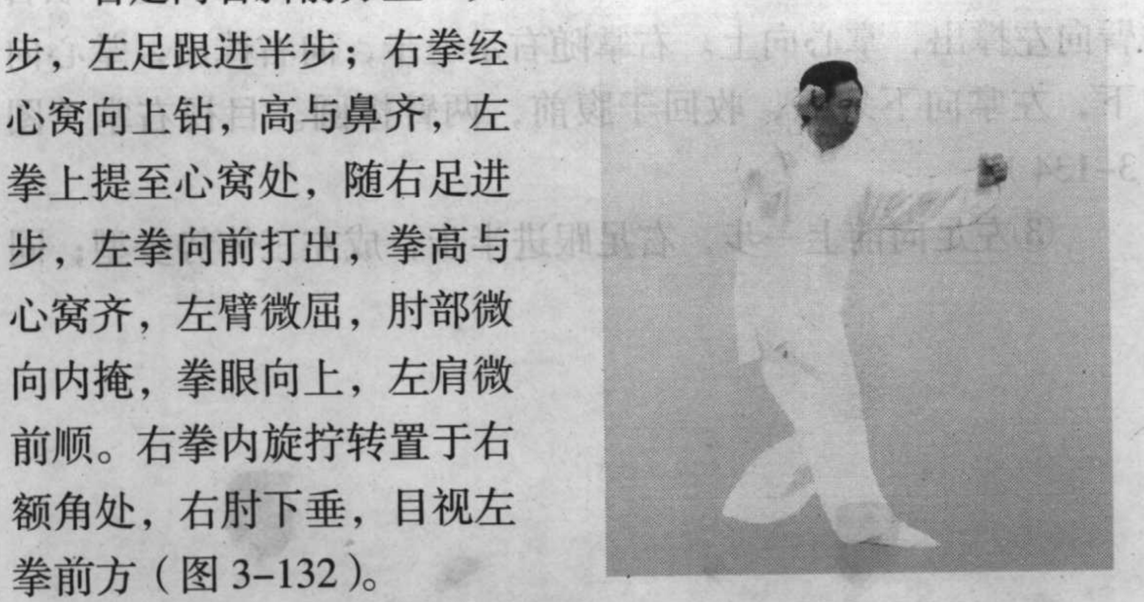


图 3–132

2. 动作要点

①左拳打出与右足上步落地要整齐一致，手脚齐到。

②右拳上钻时，身形微向左转，左拳打出时，整个上体要有一个旋转向右的力，用腰催肩，肩催肘，肘催拳，注意发挥腰部力量。还要注意右肘下垂，不要抬起，右拳在耳前眉后，右额角处。

③发力时要拧腰顺肩，腰催肩送拳发，气沉丹田，上下内

外合成一体，效果就力大势猛。

（六）包裹手

1. 动作过程

①左足后退半步，右足随之撤至左足内侧不落地，左拳抽回至胸前，身形左转，右臂掩肘在身前，右拳心向里，目视右拳（图 3–133）。

②右足向后退一步，重心移向右足，左足随之撤回至右足内侧不落地；两拳变掌，右掌掌心向下、向后拉回，左掌顺右臂向左撑出，掌心向上。右掌随右足退步，向右撑出，掌心向下，左掌向下划弧，收回于腹前，两臂撑圆。目视右掌（图 3–134）。

③左足向前上一步，右足跟进半步，成左三体势步型；同

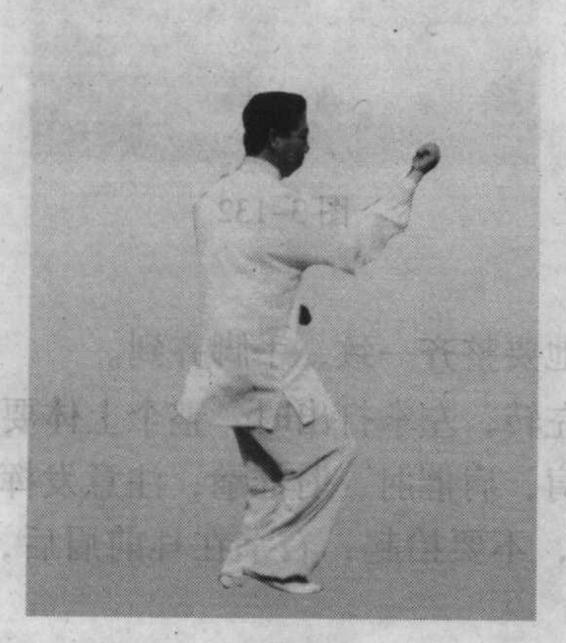
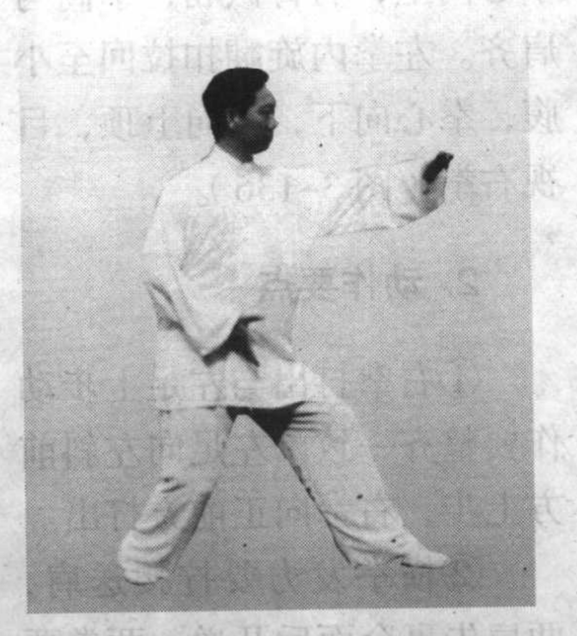


图 3–133



图 3–134

时，右掌向下划弧收回至腹前，掌指向下，掌心向前。左掌自腹前向上抄起，掌心向上，至右肩上方时，掌内旋翻转，掌心向下，向左、向前撑出，臂要圆，掌高与肩齐，头向上顶，目视左掌（图 3–135）。


图 3–135

2. 动作要点

①连环拳中的包裹手动作，实际是一个鼍形。退步掩肘，意念向回领，领气回身，身形微缩。

②右足退步与右掌向右横拨撑出要相齐，左足上步与左掌向前横拨撑出动作要整齐一致。

③两掌要划两个圆弧，以腰为轴，用腰部带动两肩，以肩带肘，以肘催手，胸要含，臂要圆，腰要松，动作要圆活不滞，力要柔和而不懈，两臂、两掌要有裹抱拨撑出之力。注意身形重心左右移动与两掌动作协调一致。

（七）进步右横拳

1. 动作过程

两掌抓握成拳，左拳外旋翻转拳心向上，左肘掩心。左足向左前方进一步，右足跟进半步；右拳以拳心向下，经心窝顺

左臂下向前随钻随翻，至前方拳心向上，右臂微屈，拳高与肩齐。左拳内旋翻扣拉回至小腹，拳心向下，头向上顶，目视右拳（图 3-136）。

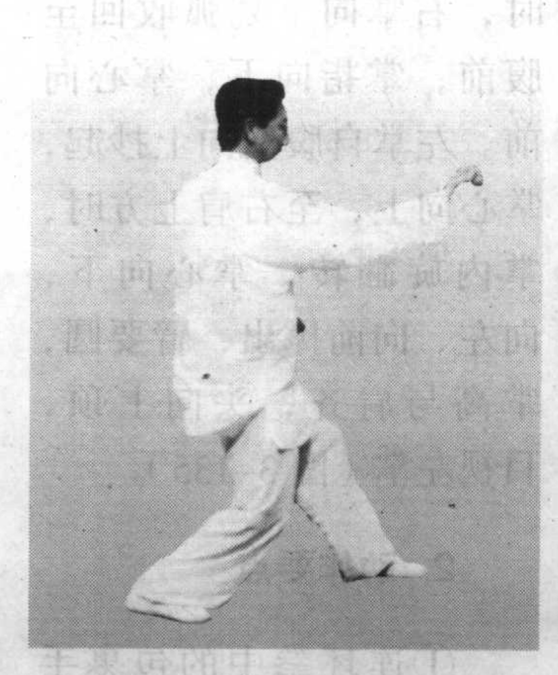


图 3-136

2. 动作要点

①右拳打出与左足上步动作要整齐一致。左足向左斜前方上步，右拳向正前方打出。

②横拳发力要拧腰送肩，两肩先裹合而后开送，两拳要有拧裹力，滚钻螺旋力，两腿要有夹剪之力，要裹胯合膝，臀部向下松坠，头要顶，气要沉，精神要贯注。

（八）狸猫上树

1. 动作过程

①右拳变掌，内旋翻扣手心向下，抓握拉回至腹成拳。左足向正前方进半步，重心前移至左足，双拳自腹部经心窝向上、向前钻，右拳在前，左拳在右肘部，两拳心均朝上，右拳高与眉齐，目视右拳（图 3-137）。

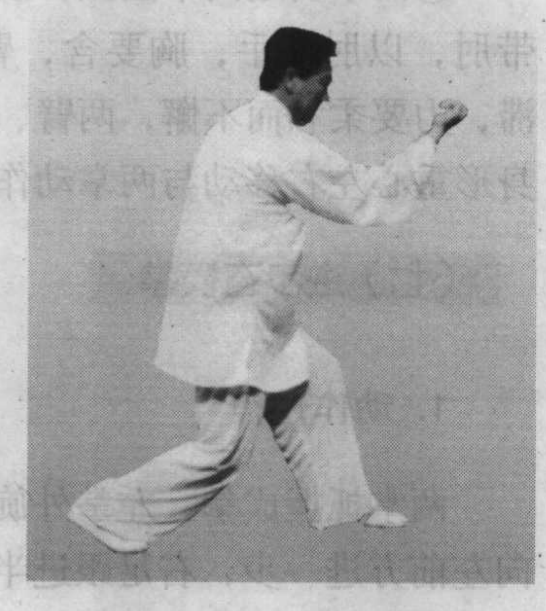


图 3-137

②右腿向上提膝，以脚尖外横，向前、向上蹬出，右足高与肩齐，两拳不动，目视右足前方（图 3–138）。

③右足蹬出之后，迅速向前、向下横踩落地，左足向前跟进半步，两腿成剪子股式；同时，两拳变掌内旋翻转，掌心向前。左掌顺右前臂向前、向下劈出，掌心向下，高与腰齐，右掌向下拉回收至右胯侧，掌心向下，目视左掌前方（图 3–139①②）。

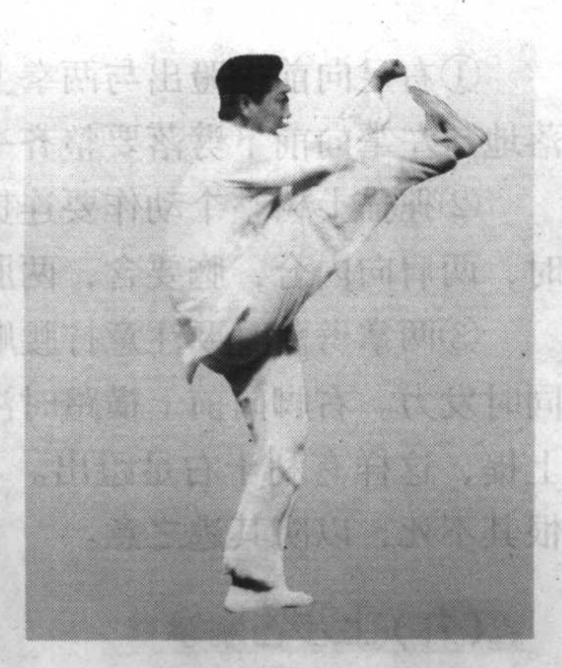


图 3–138

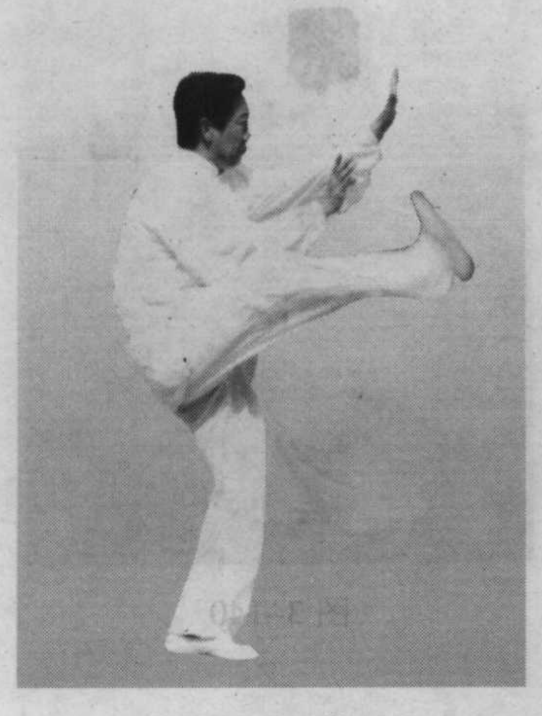


图 3–139①



图 3–139②

2. 动作要点

①右足向前上蹬出与两拳上钻动作要一致，右足向前横脚落地与左掌向前下劈落要整齐一致。

②狸猫上树整个动作要连贯不停，一气呵成。两拳向上钻时，两肩向内合，胸要含，两肘要向下松沉而向内有抱劲。

③两掌劈落时要注意拧腰顺肩，右手拉回与左手的劈落要同时发力。右脚向前上横蹬时注意右胯部须向回缩，膝部用力上提，这样有利于右足蹬出。右足落地要有踩意，如踩毒物，恨其不死，以防其逃之意。

（九）上步右崩拳

1. 动作过程

右足向前进半步，左足向前上一大步，右足再向前跟进至左足后，重心在右足。同时，两手抓握成拳，右拳自右腰侧顺左臂向前打出右崩拳，拳眼向上，高与心窝齐，左拳拉回至腹，右肩微前顺，右臂微屈，头向上顶，目视右拳（图 3–140）。

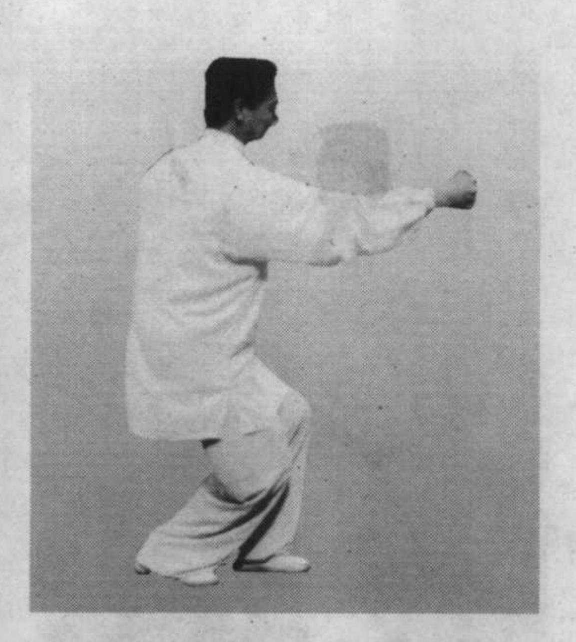


图 3–140

2. 动作要点

①右拳打出与右足跟步落地要整齐一致。

②崩拳要领及劲力与前相同。只是此势步法上了一大步，前进距离远，速度快，因而力量大。两拳要有前后争力，右足要有催力。注意头向上顶，身形不要前倾。

（十）狸猫倒上树（崩拳回身）

1. 动作过程

①左足向回扣步，扣至右足尖前外侧，扣步越大越好，两膝弯曲，右拳拉回至腹，向右转身 180°，面对来时方向，头向上顶。目视前方（图 3–141）。

②重心移向左足，右腿屈膝提起，右脚尖向外横，右脚向前、向上蹬出，高与肩齐；同时，双拳翻转，拳心向上，自腹部经心窝向上、向前钻出，右拳在上，左拳在右肘部，右拳高与鼻齐，目视右拳（图 3–142）。



图 3–141

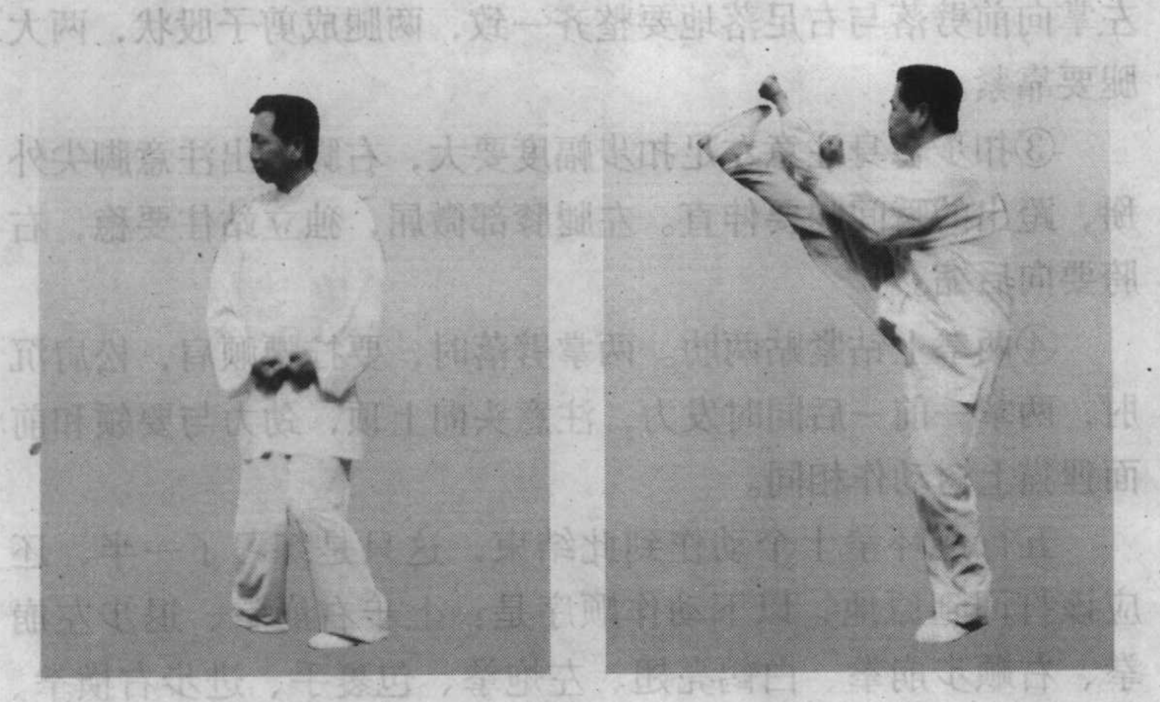


图 3–142

③足蹬出之后向前、向下踩落，脚尖外掰，横脚落地，左足跟进半步，两腿成剪子股状；两拳变掌内旋翻转，以掌心向前，左手顺右前臂向前、向下劈落，掌心向下，头向上顶，目视左掌前方（图 3–143）。



图 3–143

2. 动作要点

①左足扣步与右拳收回和向右转身动作要连贯，转身时头要向上顶，不能低头弯腰。双拳上钻与右腿提膝向前上蹬出要上下动作一致。

②右足落地要尽量向前、向下横脚踩落，用左腿的蹬力。左掌向前劈落与右足落地要整齐一致，两腿成剪子股状，两大腿要靠紧。

③扣步转身注意左足扣步幅度要大，右脚蹬出注意脚尖外掰，蹬出的瞬间腿要伸直。左腿膝部微屈，独立站住要稳，右胯要向后缩。

④两拳上钻紧贴两肋。两掌劈落时，要拧腰顺肩，松肩沉肘，两掌一前一后同时发力，注意头向上顶，劲力与要领和前面狸猫上树动作相同。

五行连环拳十个动作到此结束，这只是练习了一半，还应该打回到原地，以下动作顺序是：上步右崩拳、退步左崩拳、右顺步崩拳、白鹤亮翅、左炮拳、包裹手、进步右横拳、狸猫上树、上步右崩拳、狸猫倒上树、上步右崩拳、退步左

崩拳、收势。

收势（接退步左崩拳）

1. 动作过程

①左足向前上一步，右足不动，成左前、右后三体势步型，左拳拉回至小腹，拳心向下，头向上顶，目视前方（图3–144）。

②右足向左足内侧进步靠拢，两膝相并，身体重心不起，在两足上，屈膝站稳（图 3–145）。



图 3–144

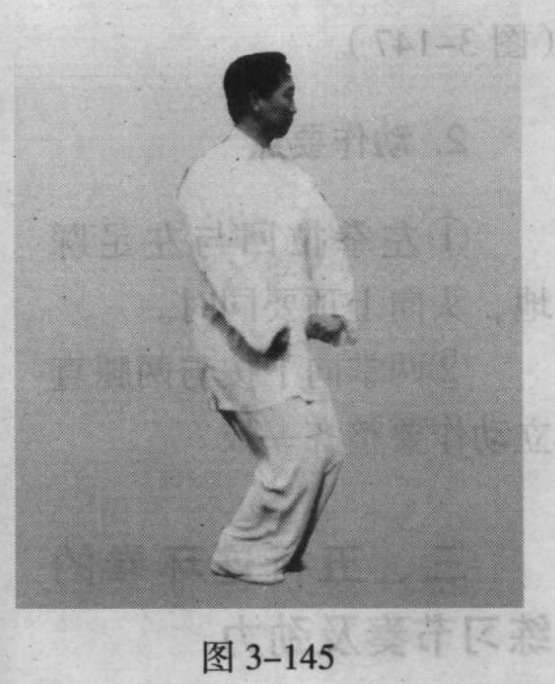
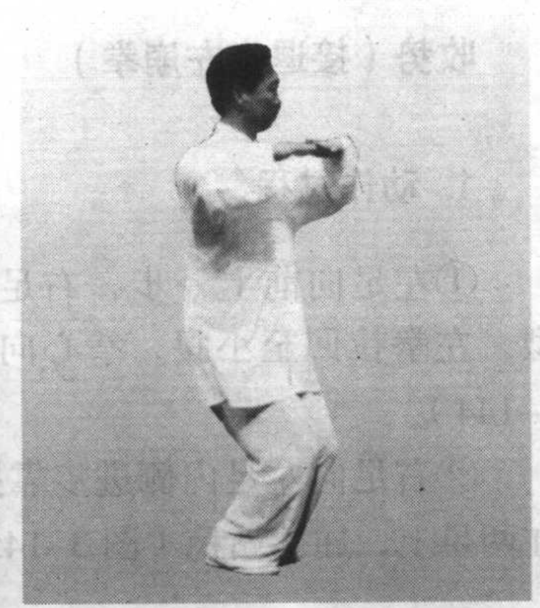


图 3–145

③两拳变掌，由身体两侧向上平举，手心向上，臂自然弯曲，不要完全伸直。与肩平时，两掌向面前合，两肘屈，掌心向下（图 3–146①②）。

④两掌在胸前向下按，两腿直立，成立正姿势，收势毕


图 3-146①

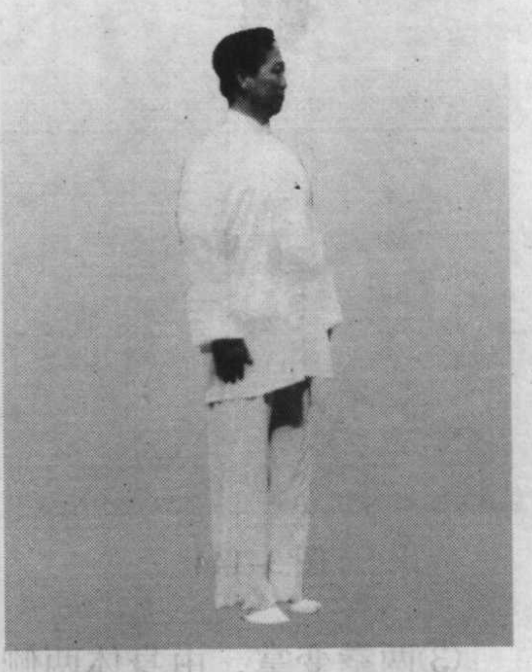

图 3-146②

（图 3-147）。

2. 动作要点

①左拳拉回与左足踩地、头向上顶要同时。

②两掌向下按与两腿直立动作要整齐一致。


图 3-147

三、五行连环拳的练习节奏及劲力

各种动作在时间上、劲力上相互联系，一个套路和动作的练习节奏的好坏，是体现动作完善程度一个最鲜明的标准，也是体现一个人的动作水平和掌握技术水平程度的一个尺

度。每一个套路都有它自己的节奏，有快慢、松紧、刚柔之分。每一个动作都有节奏，每个动作从开始到完成，都不是时间的平均分配，都有它本身的快慢和韵律。只有通过长期的练习，对动作和套路进行反复的精琢细研，才能找出它内在的规律性，提高它的艺术性。由于每个人的性格差异，练拳的心得体会不同，对套路和动作理解的角度不同，再加上秉承师传不同，即使是同一个套路，同一个动作，每个人打出来的节奏都不尽相同，这样就形成了每个人不同的风格、不同的风貌、不同的特点。

对五行连环拳每个动作的快慢及整个套路的节奏试作一个简单的分析：

1. 出势须表现出它应有的稳健，动作速度不能快，一定要慢而稳，用意念收敛自己的心神以调气，深深吸进一口气下沉丹田以安神静气，同时也能缓解和消除紧张情绪。虽然动作缓慢，但精神一定要饱满贯注。以自己的慢动作，以自己的神聚调气，去感染对方，使对方产生一种沉稳安定的感觉。

2. 连环拳中的三个崩拳，即进步崩、退步崩、顺步崩，也叫一马三箭，因崩拳属木其形似箭。这三个崩拳一定要注重刚劲，要沉重如山，气势要猛，铿锵有力，这三拳的速度不宜快，要劲力充足，要把形意拳那浑厚有力、刚劲雄健充分体现出来。这三拳要一拳比一拳有力，以顺步崩拳发力最大，要把它的气魄打出来，劲要蓄而后发，气要长吸短呼，注重最后的爆发力，劲要均整，势要雄健。

3. 白鹤亮翅整个动作要有韵律，开始动作和中间动作要慢一些，以意念引导动作，要用钻翻撑裹几种劲的意念去领动作，要充分体现它的内含力。在最后一个抱劲时，要手脚配合好，要快速有力，丹田抱气，胆量抱身，双肘抱肋，双拳自击

丹田小腹，可以配合发声，以壮声威，以增强丹田的内壮。

4. 左炮拳在动作之前要用意念向前领，身形微向右前倾，蓄势而后突然爆发，上步要快，发拳要猛，气势要勇，炮拳打出后要稍停，姿势要均整，速度要突然爆发而迅疾，要动迅静定，要体现出炮拳的特点。

5. 包裹手实际是一个左右的鼍形动作，要柔和，柔而不懈，要有内含力，内含而不僵。手眼身法步要协调，整个动作要用身劲，两手划圆时要有裹而不露的意念，步法要轻灵敏捷，腰要松活而富有弹性。速度要柔和而有韵律，不要快，要注意动作圆活，但在最后左掌向前撑拨横切时，速度要快，手脚要合顺。

6. 右横拳、狸猫上树和进步右崩拳这几个动作，速度逐步加快，要连续不断，要有步步紧逼的气势，要把形意拳追风赶月不放松的气势表现出来，速度不但要快，而且气势要勇，神要圆满，动作要快而不毛。在练习时，要注意动作与动作的连接和劲路的转换，要合顺要流畅。

7. 狸猫倒上树是崩拳回身动作，转身要找好中心轴，以左脚为轴，用腰拧转；左足扣步要在右足尖前回扣，两脚重心的转移范围要小一些，这样转身才能快而稳。整个动作速度要适中，快慢相宜，快中有慢，慢中有快，关键是要稳健。右足横脚蹬出要快，拧腰顺肩两掌劈落要快。注意眼神要明亮而有威慑感。

8. 收势动作要注意沉稳，速度要慢一些，要有意犹未尽之感。虽然在练完之后会有气喘力乏的感觉，但一定要控制住这几秒钟，要表现出气安神定之态，要做到善始善终。

五形连环拳前面几个动作要突出它劲力上的刚健雄厚，中间要柔和协调，后面几个动作从速度上要突出它的勇往直前、

追风赶月的气魄。整个套路不管速度的快慢和节奏如何安排，必须突出形意拳的风格和特点，劲力上以刚为主，以柔衬托刚。五行连环拳可以根据自己练习心得体会的不同而打出不同的节奏，但有一点，不能整套拳都是一个速度，一个节奏，没有快慢之分，这样打出来的拳就会平淡无味。

第四章 十二形拳

第一节 龙 形

一、概 述

中国人是龙的传人，中国是龙的故乡。龙是我国古代传说中的一种长形、有鳞、有角的动物，它能走、能飞、能在水中游、能腾云驾雾。古老的中国对龙的传说是非常神圣、敬畏和崇拜的。

形意拳是一种象形取意的拳术。形意拳取龙形是根据古代对龙的传说、描写，根据文字记载，再加上前辈武术家根据武术动作的外在形象，以象其形，取其意，逐步把龙形充实完善提高而定型。十二形中的龙形，在形的方面是取其动作、步法上的大起大落，手法上的屈伸开合，身法上的曲折展放。在形意拳的练习中，不但要注意练形，使外形动作正确，动作路线正确，符合技击要领，更重要的是用龙形的意念、意境和气势，去指导练形，细心体会它的精神、气魄。龙上下飞舞，左右盘旋，忽凌驾于云天之上，忽下临于深山幽谷之中，出入云海之中，飞腾天地之外。只有用这样的意念、意境去指导练形，形才能更好地体现出意。不但要练形，更重要的是练

“意”，意寓形之内，形显意于外。

二、龙形的练法

（一）踏步龙形

1. 动作过程

（1）起势（左三体势）

立正姿势，两手侧平举，手心向上，屈肘向面前合拢下按，屈膝下蹲至小腹，握拳，右拳向左前上方钻出；左足向左上一步，左手向前劈出，右手拉回至腹，成左三体势（图 4–1）。

（2）左踏步龙形

①左手抓握成拳，由前拉至小腹，左足后撤至右足前（图 4–2）。

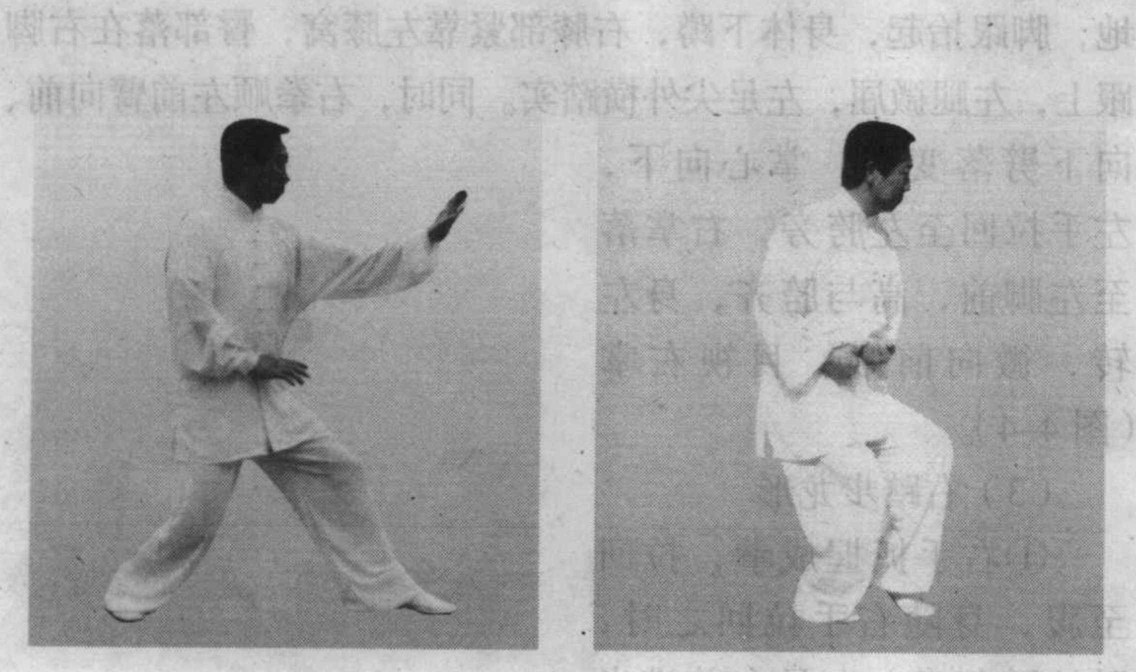


图 4–1

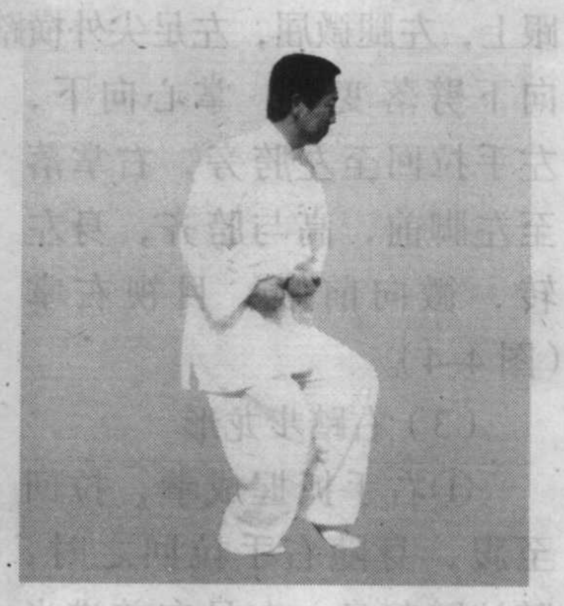


图 4–2

②身体重心后移至右足，左足提起，脚尖外横；同时，左拳经心窝向前上钻出，高与鼻齐，右拳上提至左肘部，左足向上、向前横脚蹬出，目视前方（图 4–3①②）。

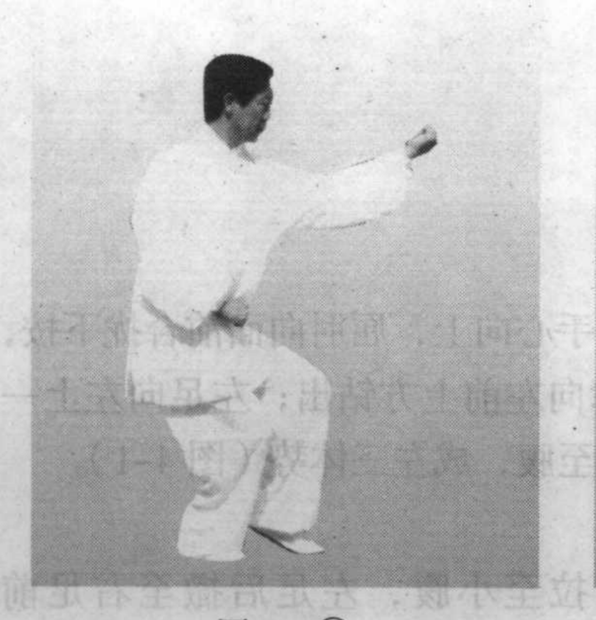


图 4–3①

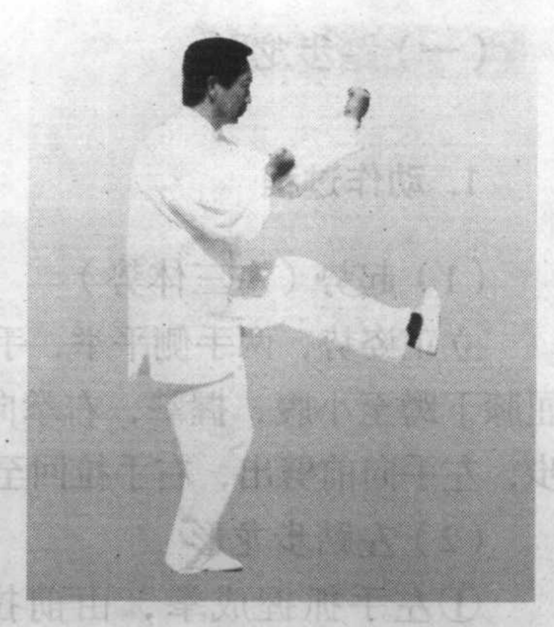


图 4–3②

③左足向前横落，脚全掌着地。右足跟进半步，脚前掌着地，脚跟抬起，身体下蹲，右膝部紧靠左膝窝，臀部落在右脚跟上，左腿微屈，左足尖外横踏实。同时，右拳顺左前臂向前、向下劈落变掌，掌心向下，左手拉回至左胯旁，右掌落至左脚前，高与胯齐，身左转，微向前倾，目视右掌（图 4–4）。

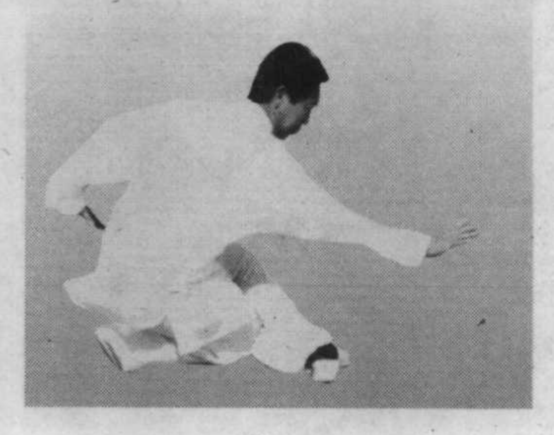


图 4–4

（3）右踏步龙形

①右手抓握成拳，拉回至腹，身随右手拉回之时，随拉随起身，左足向前进半

步；同时，右拳经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，目视右拳（图 4–5）。

②右足迅速提膝向上抬起，脚尖外横，向前、向上蹬出，低不过腰，高不过头，左足微屈，抓地站稳。同时，左拳顺右前臂前钻至右拳时，两拳变掌，掌心向前，掌指向上，两掌在身前，左上右下（图 4–6）。



图 4–5

③右足蹬出之后，向前、向下踩踏，脚尖外掰，横脚下落，左足跟进半步，左脚跟抬起；同时，左手向前、向下劈落，右手拉回至右胯侧，身右转，拧腰下落，左肩前顺，上身微前倾，臀部坐在左脚跟上，小腹贴到右大腿上，左掌劈落至右脚前，高与胯齐，距地面 20~30 厘米，目视左掌。虎口圆撑，五指微扣，头顶项竖，目视左手（图 4–7）。

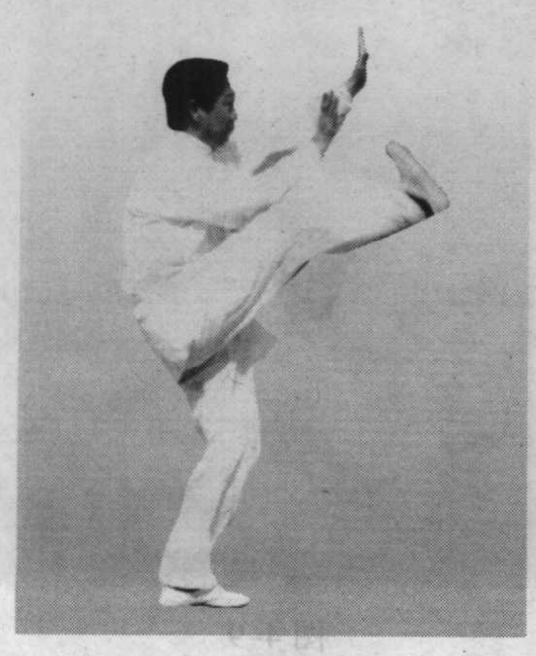


图 4–6

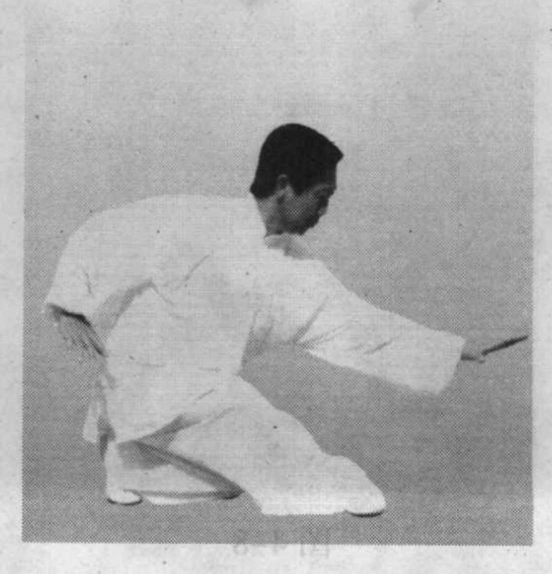


图 4–7

2. 动作要点

①左拳钻出与左足横蹬要同时。

②右掌劈落与身下落要一致。

③踏步龙形整个动作从起到落是一个完整的动作，动作过程中间不能停顿，要一气呵成。

3. 踏步龙形回身势

①前手抓握成拳拉回至腹，两腿蹬地站起，原地拧转180°，面对来时方向，两足在原地拧转，拉回之拳经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐，后拳紧随跟至前手肘部（图 4–8）。

②后拳沿前手前臂向前上钻，至前拳时，两拳同时变掌，后掌向前、向下劈落，前手拉回至胯。同时，身形拧腰下坐，此时后脚跟抬起，前脚尖外撇，头顶项竖，目视前掌。左右回身势相同（图 4–9）。

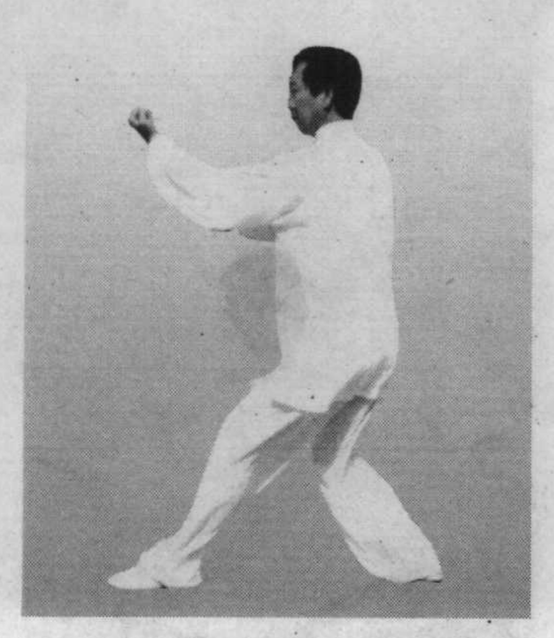


图 4–8



图 4–9

4. 回身动作要点

①回身动作要快，要稳，两足随身拧转。

②后掌前劈、前掌拉回与身下落要整齐如一。

5. 踏步龙形收势

拳术练习必须有始有终，在哪出势，还要在哪里收势。出势是左三体势，收势还要回到左三体势。

（1）如练至左足在前，右手在前劈落时，收势动作如下：

①右足蹬地起身站起，左手由前抓握成拳拉回至腹，右拳经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，目视右拳（图 4–10）。

②左足向前上一步，成左三体势步型，左掌如同劈拳向前劈出，目视前方（图 4–11）。



图 4–10

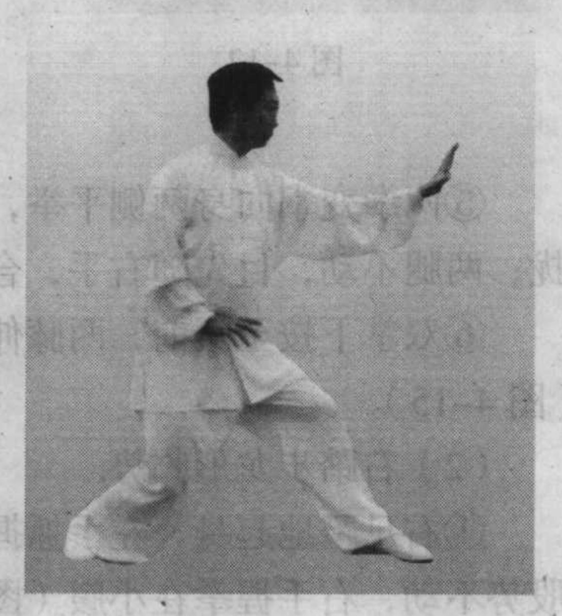


图 4–11

③两足不动，左手抓握成拳，左拳扣拉至腹，注意头上顶，前脚踩，目视前方（图 4–12）。

④重心前移至左足，右足向左足靠拢，两膝并拢弯曲，两拳不动（图 4–13）。

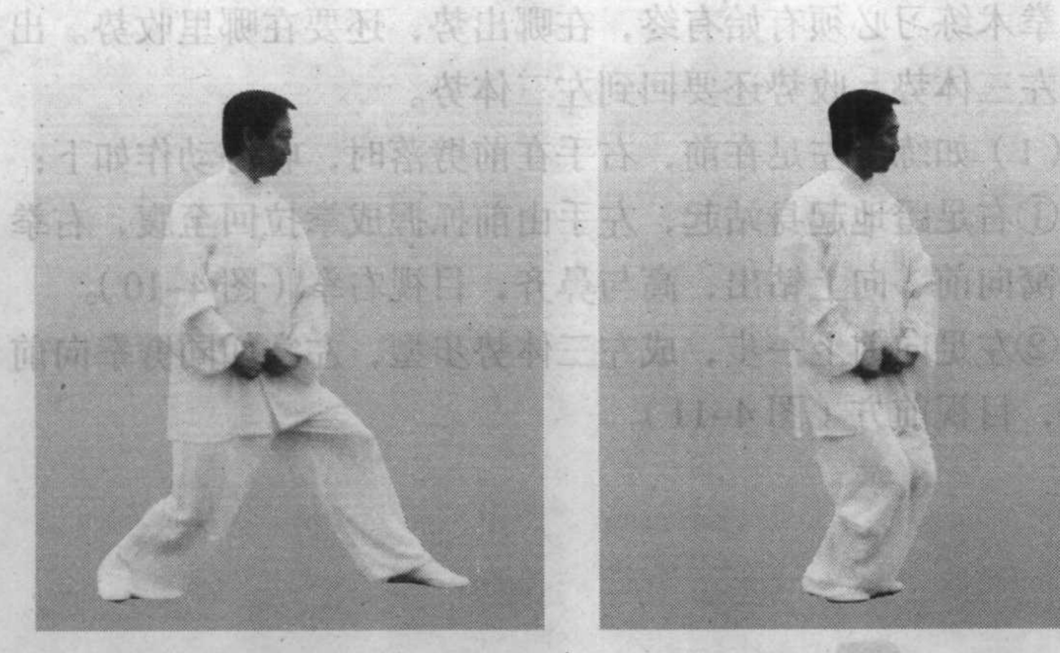


图 4–12

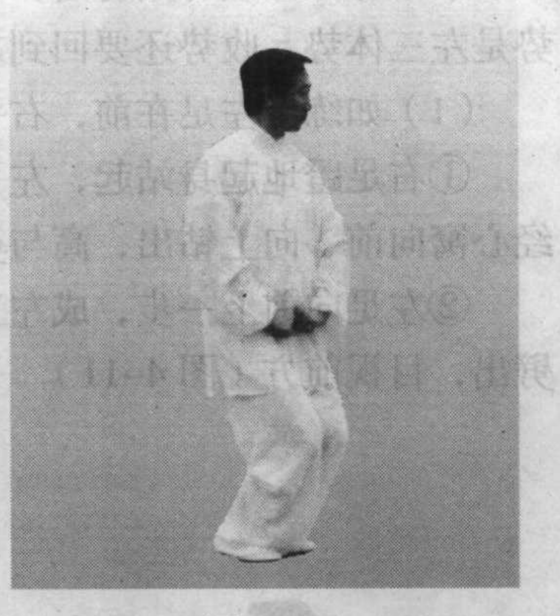


图 4–13

⑤两拳变掌向身两侧平举，与肩平时屈肘，两掌向面前合拢；两腿不动，目先随右手，合拢后向前看（图 4–14①②）。

⑥双掌下按至腹前，两膝伸直站起成立正姿势，收势完毕（图 4–15）。

（2）右踏步龙形收势:

①右足蹬地起身，左手抓握成拳，拉回至腹，两腿成剪子股势不动，右手握拳在小腹（图 4–16）。



图 4-14①

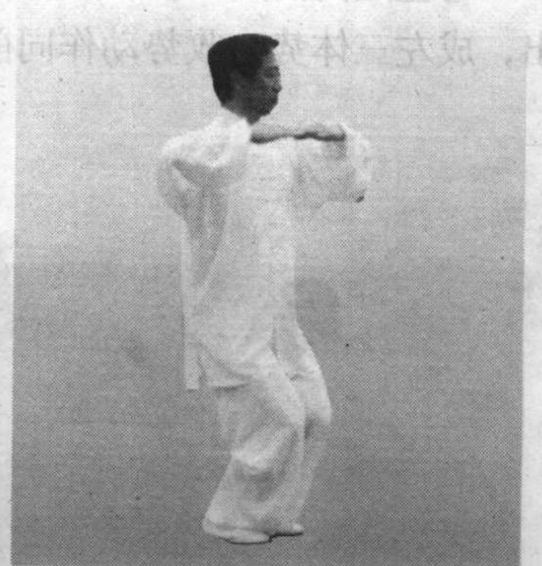


图 4-14②



图 4-15



图 4-16

②右足微向前上半步，右拳向前钻出，高与鼻齐（图4-17）。

③左足向前上一步，成左三体势步型，左拳顺右臂向前劈出，成左三体势，收势动作同前（图4-18）。

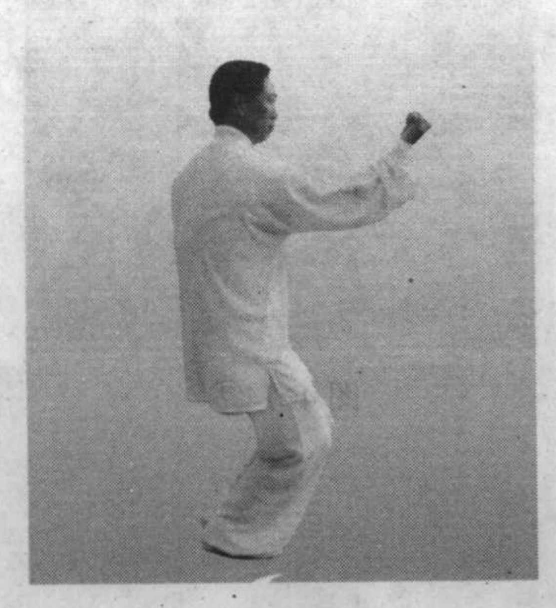


图 4-17

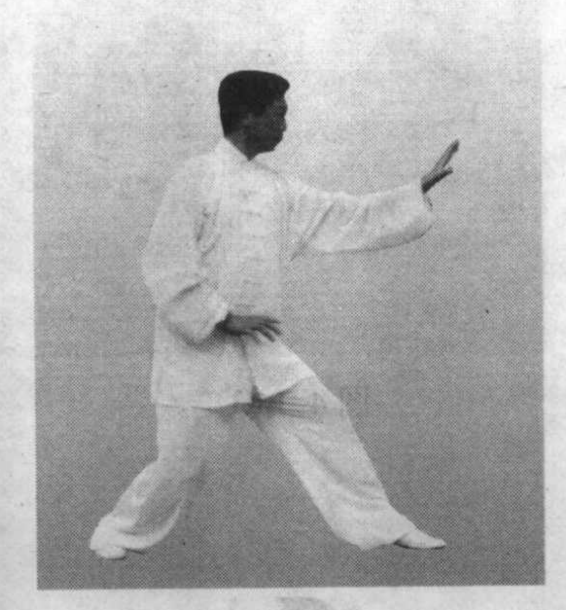


图 4-18

6. 动作要点同前。

形意拳的演练都必须有出势和收势，这叫做有始有终。所有的演练都从左三体势起，所以收势也必须回至左三体势，再按左三体势的收势动作进行收势。

（二）跃步龙形

1. 动作过程

（1）起势（自左三体势起）

（2）左踏步龙形（以上二式动作同前）

（3）右跃步龙形

①左足向前上半步，用力向上蹬跳弹起，右足提膝上带，横脚向前上蹬出；同时，右掌抓握拉回成拳，经心窝向上、向前钻出与头齐，左拳在右肘部。目视前方。身体腾空跃起（图 4–19）。

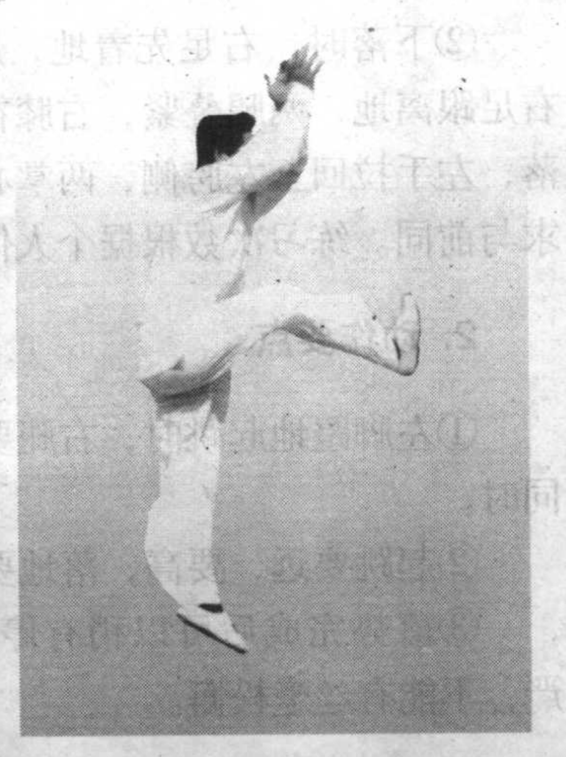


图 4–19

②下落时，左脚先着地，屈膝下蹲，右脚向前横足而落，右脚尖向外，两腿叠紧，左膝在右膝下，左手向前、向下劈出，右手拉回至右胯，向右拧腰顺肩，各部动作与踏步龙形落势动作相同。

（4）左跃步龙形

①左手抓握成拳，拉回至腹，左足蹬地起身，右足向前上半步，用力向前、向上跳起；左拳变掌经心窝向上钻出，右掌在左肘部一起上钻，左掌高与头齐，左足提膝上带向上、向前横脚蹬出，头顶，目视前方（图 4–20）。



图 4–20

②下落时，右足先着地，屈膝下蹲，左足向前横足而落，右足跟离地，两腿叠紧，右膝在左膝窝下；右手向前、向下劈落，左手拉回至左胯侧，两掌心向下，拧腰顺肩，各部动作要求与前同。练习次数根据个人体力及场地大小而定。

2. 动作要点

①左脚蹬地起跳时，右腿要向上带，右拳向前钻，三者要同时。

②起跳要远，要高，落地要稳，掌劈出与身下落要同时。

③落势完成后可以稍有停顿，但姿势要完整，气势要威严，不能有丝毫松懈。

3. 跃步龙形回身势和收势与踏步龙形回身势和收势相同

三、龙形的劲力

1. 龙形动作的特点是大起大落，弹身而起，缩身而落。

2. 踏步龙形的两拳上钻和脚向前横蹬踏出要同时，都在身体的正前方即矢状面上进行。

3. 蹬脚时，要先提膝上带而横脚蹬出，头向上领，腰要向上挺，独立腿微屈。脚向下落时，要有向前、向下的踩劲，整个身形气势要有向前下压劲。前手的劈落和后手的拉回，要靠拧腰顺肩，身体下压而发出。

4. 两腿要夹紧，后腿膝部要抵到前腿膝窝处或膝外侧，拧腰坐胯，两大腿相交、夹紧才能稳固。

5. 跃步龙形的步法，关键是两腿的互相助力，一腿用力蹬地跃起，另一腿紧跟上撩踏出，注意提膝上带，横脚踏出。

6. 从低势到腾空上起时，动作要领是头部向前上领，腰身向上挺，两臂向上钻，一腿用力蹬，一腿用力带，按动作顺序节节贯穿，进行劲力的不断加速，而达到身体向上跃起、腾空。

7. 龙形落势两手的发劲，是借助身体势能（从高到低）的下落，前手的劈落，后手的用力回拉，身体的拧腰顺肩发力而呼气，这些动作有机配合而形成爆发的合力。

龙形的身法是起身时头领、挺腰、展腹，跃起时收腹含胸，下落时拧腰顺肩。落势完成后要有定势，但姿势要完整，气势要威严，不能有丝毫松懈处。

四、龙形的呼吸

1. 踏步龙形两拳上钻起腿为吸气，脚向前下横落，两掌前劈后拉，身形下落为呼气。

2. 跃步龙形起身上钻为吸气，跃起腾空为提气，下落拧腰发劲时为呼气。

五、龙形用法及技击含义

1. 从整个动作结构来分析，龙形是一个顾打相兼、手脚并用的打法。两拳在身体中心线向前上钻，以严密防守自己的头部和胸部，进可攻退可守。

2. 提膝横脚前蹬之腿，可以理解为防敌前踢之腿，防敌攻击我下部之腿法。也可作为攻击腿法，向敌腹部或腿各部进行蹬踏。脚向前下踩落，意在踩踏敌小腿或足。就像拳谱中所讲："脚打踩意不落空。"

3. 一手抓捋，一手劈落，意在攻击敌胸。暗含多种变化，

前手可挑挂格挡，后手可冲拳击打。

4. 起脚近有蹉踢，远则蹬踏，落则下踩。

跃步龙形的练习，主要是练习起纵快速，动作灵活。可以起纵向高，也可以起纵向远，关键在腰腿之力。

六、龙形歌诀

龙形升降缩骨能，
踏跃之法在腿功。
两手钻翻是起落，
伸缩展放意贯通。

第二节 虎 形

一、概 述

虎，为猛兽也，人称兽中之王，虎威而猛。虎形是取其猛虎扑食之勇和技能。虎形练习在步法上是向左右45°角前进，手法上是手起而钻，手落而翻，起钻落翻。身法上是缩身而起，长身而落。在意的方面要体现出虎威凶猛，虎踞山岳，不动而威，动若山崩，跳涧越岭，纵横山巅，目如炬电，神发于目，威生于爪，一声呼啸，山鸣谷应，声震林木，百兽俱偃，威至风生，一片杀机，猛虎扑击应显示出其不可近迫，当之立碎的气势和力量。在虎形练习时，要从这些描述中去模仿、体会虎形的意念和境界，去指导动作的练习，有助于体现出虎形内在的精神气质。意念指导练形，而形能更好地体现精神。

二、虎形的练法

虎形有虎扑、虎托、虎截、虎拦、虎撑、虎抱六种。每一种是练一种技法，虽手法、手型和劲法有不同，但步型、步法基本上都相同。

（一）虎扑

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）猛虎跳涧

左足不动，右足向前上一大步，落地站稳。左足提起迅速跟到右脚内侧不落地；同时，右手顺左臂俯掌前伸至左掌时，两手同时抓握成拳，用力拉回至腹，两肘抱肋，两膝并拢，头向上顶，目视前方（图 4–21①②）。



图 4–21①



图 4–21②

（2）左步虎扑

左足向左前方上一大步，右足跟进半步；同时，两拳上钻，经胸至嘴前半尺左右，两拳翻转变掌，以掌心向前，随左足落地向前伸臂扑出，高与胸齐，两臂微屈，两拇指相对，松肩坠肘，目视前方（图 4–22①②）。

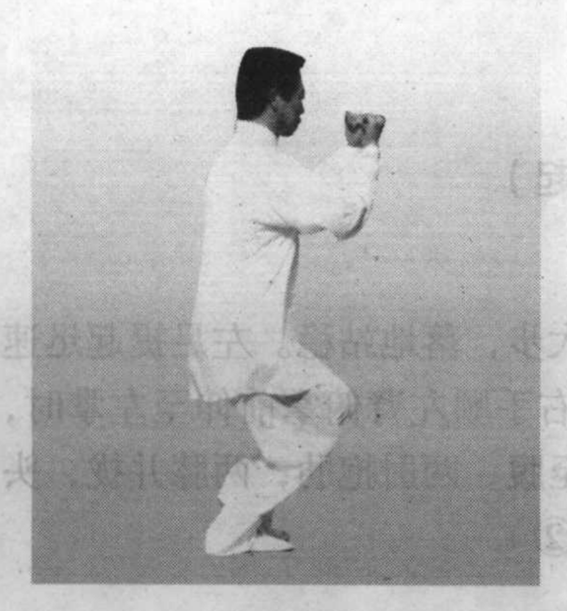


图 4–22①



图 4–22②

（3）右步虎扑

①左足向正前方上半步，右足提起跟至左足内侧，两掌向下、向回抓捋带回至小腹成拳，目视前方（图 4–23）。

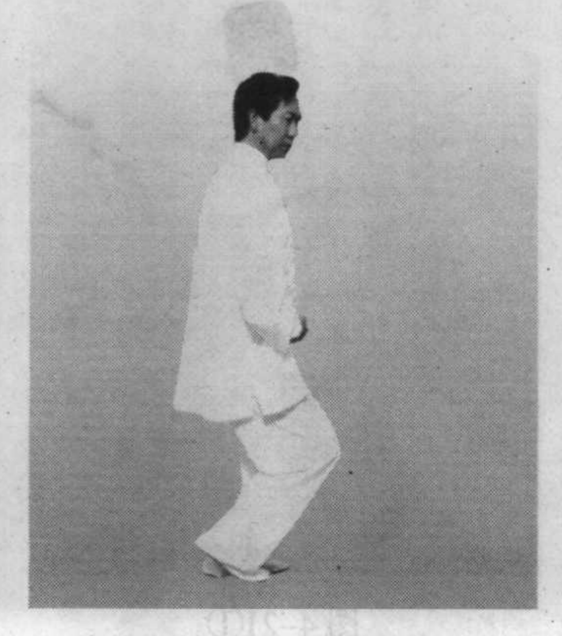


图 4–23

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；同时，两拳拳心向上，自

腹部经心窝向上钻至嘴前，两拳翻转变掌向前扑出，虎口撑圆，两拇指相对，掌心向前，掌指向上，高与胸齐，目视前方（图 4–24①②）。

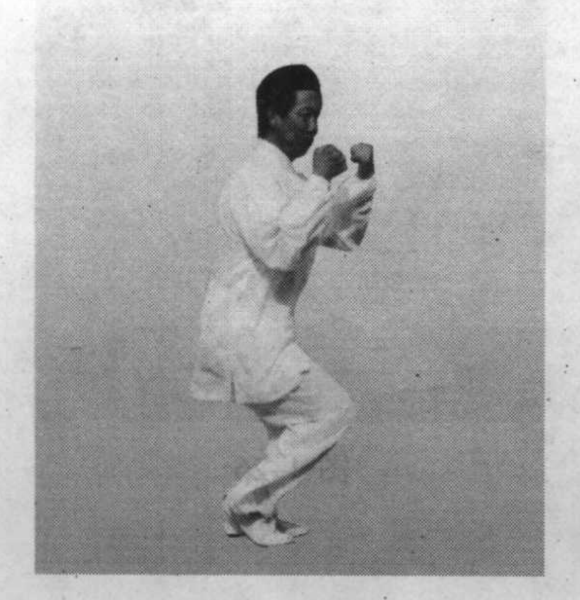


图 4–24①

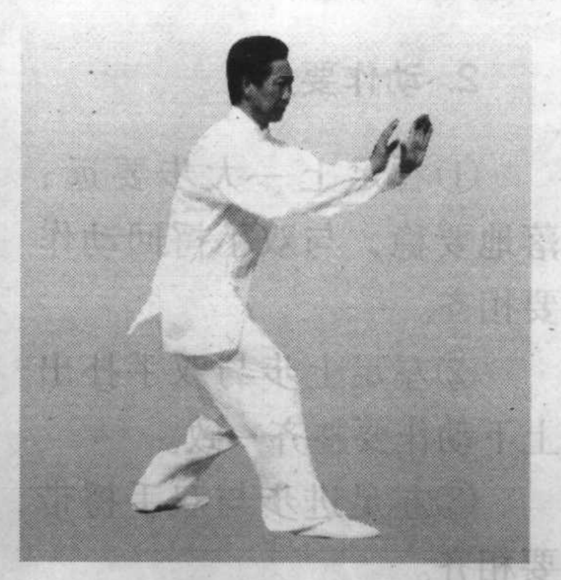


图 4–24②

（4）左步虎扑

①右足向前方进半步，左足提起跟至右足内侧不落地；同时，两掌向下、向回抓捋带回至小腹成拳，拳心向内，紧靠小腹，目视前方（图 4–25）。

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步；同时，两拳拳心向上，自腹部经心窝向上钻至嘴前，两拳

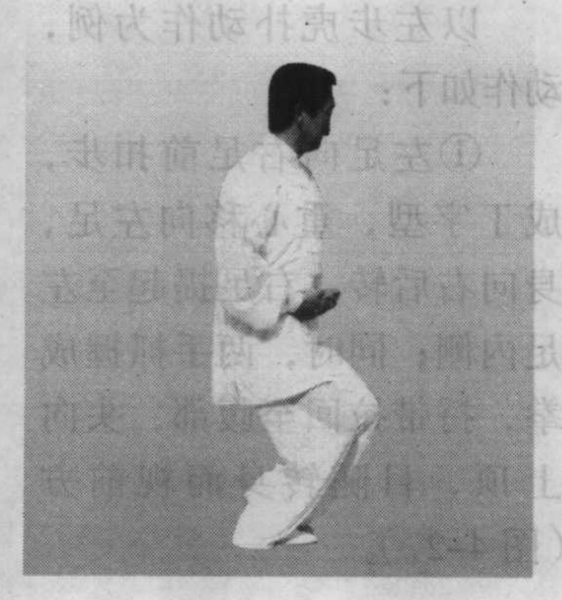
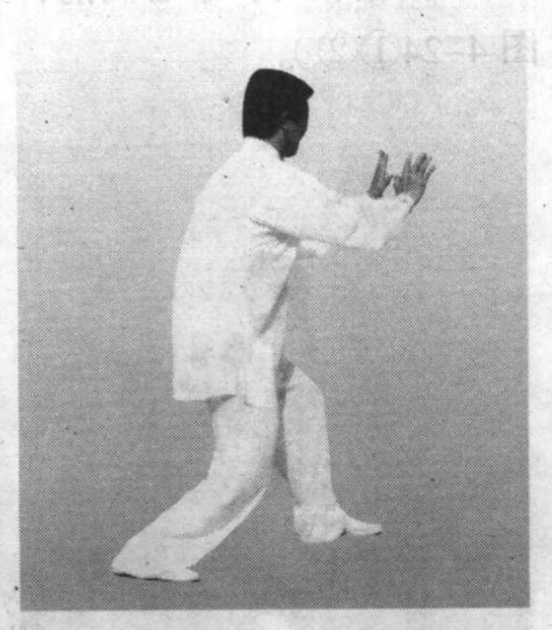


图 4–25

内旋变掌，向前扑出，高与胸齐，目视前方（图 4–26）。

如此左右练习，次数视场地大小而定。

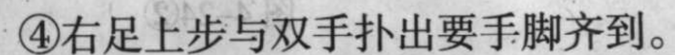

图 4–26

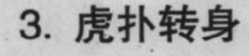
2. 动作要点

①右足上一大步要远，落地要稳，与双手捋回动作要相齐。

②左足上步与双手扑出上下动作要整齐一致。

③左足进步与双手捋带要相齐。


④右足上步与双手扑出要手脚齐到。


3. 虎扑转身

以左步虎扑动作为例，动作如下：

①左足向右足前扣步，成丁字型，重心移向左足，身向右后转，右足提起至左足内侧；同时，两手抓握成拳，捋带拉回至腹部，头向上顶，目随转身而视前方（图 4–27）。


图 4–27

②右足向转身后的（即来时方向）右斜前方上一大步，左足跟进半步，同时两拳变掌，如同虎扑动作向前扑出（图 4–28①②）。

如右步虎扑时，转身则右足向回扣步，向左转身，再向左斜前方打出左步虎扑。

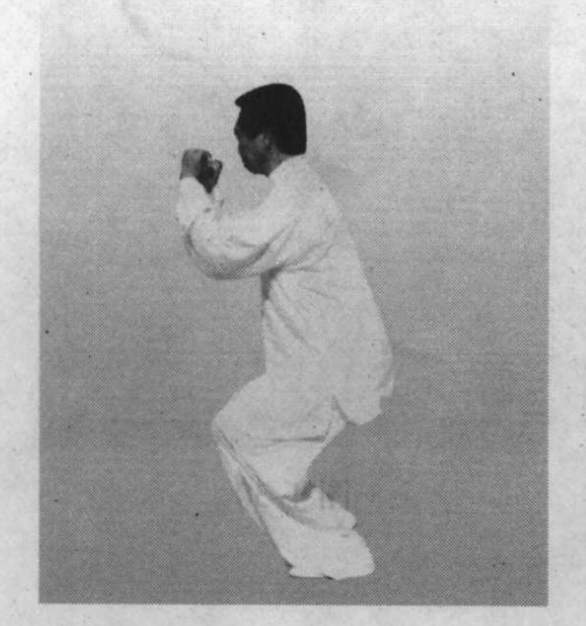


图 4–28①

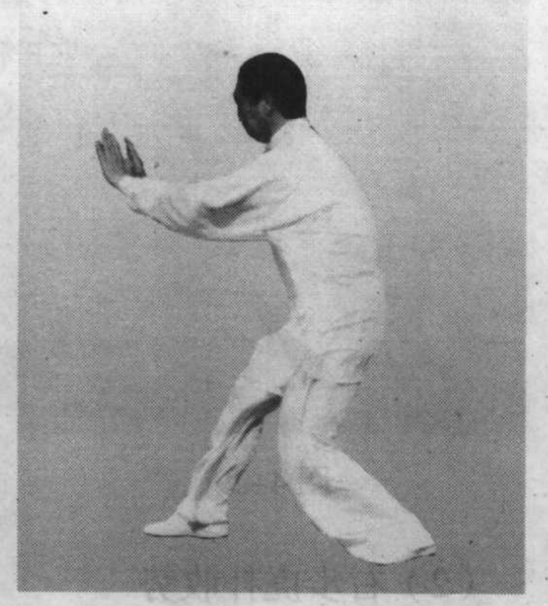


图 4–28②

4. 虎扑转身动作要点

①转身动作要快、要稳，注意足扣步幅度要大。

②转身时身形要正，不要低头弯腰。

5. 虎扑收势

练至终点欲收势时，要至出势地点再行收势。

（1）左步虎扑收势

①左足收回与右足并拢，右足不动，两手抓握成拳拉回至

腹，右拳经胸再向前钻出，高与鼻齐，目视前方（图 4–29）。

②左足向前上一步，成左三体势步型，左手顺右臂向前劈出，右拳变掌拉回至腹，目视前方（图 4–30）。

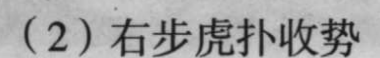


图 4–29

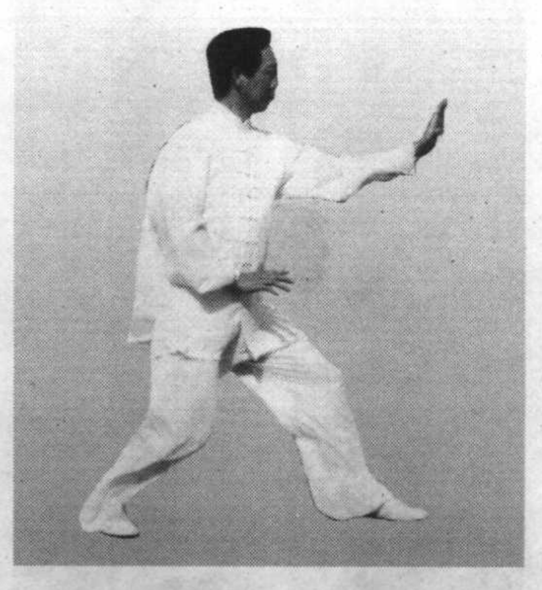


图 4–30

（2）右步虎扑收势

①左足向后撤半步，右足撤至左足内侧落地站稳；右掌先抓握成拳拉回至腰侧，然后左掌向下盖压，右拳再向前、向上钻出，高与鼻齐（图 4–31①②）。

②左足向前上一步，成左三体势步型，左手顺右臂向前劈出，右手拉回至腹，目视前方（图 4–32）。

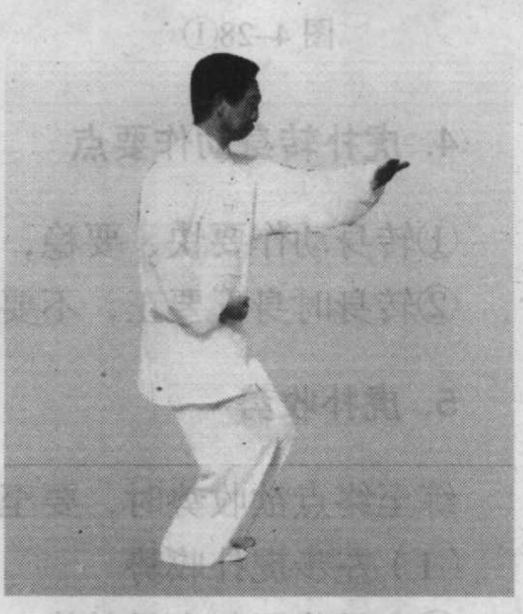
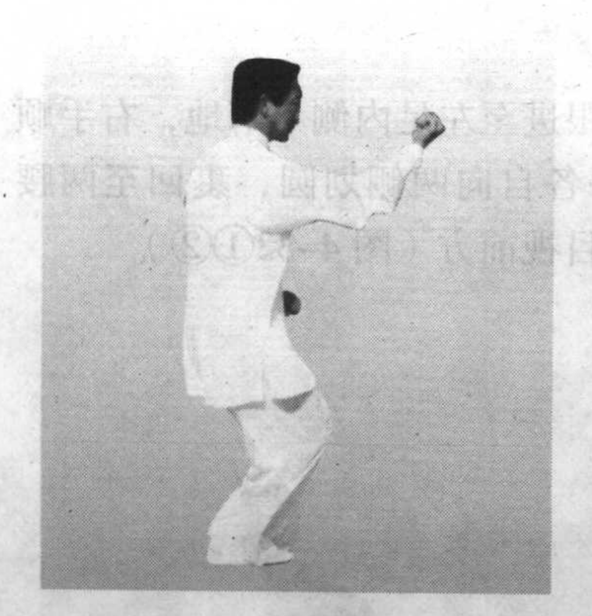


图 4–31①



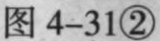


图 4–31②

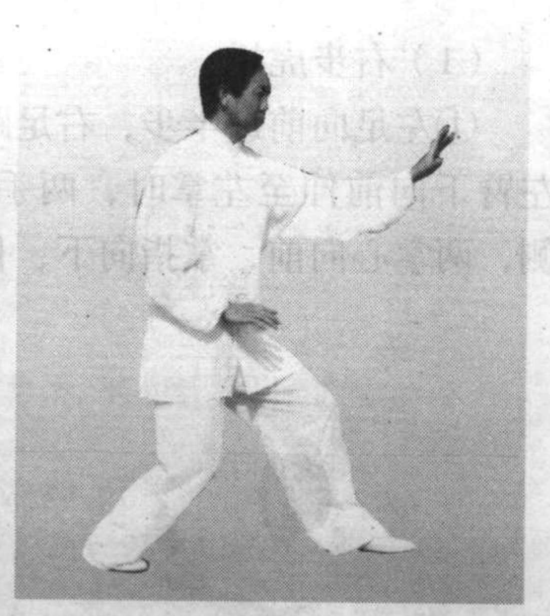


图 4–32

以下收势动作按三体势的收势动作进行。

6. 虎扑收势动作要点

①前脚撤步与双手捋带要相齐。

②两足并拢不动，右拳钻出要有劲。

③左足上步与左掌劈出要相齐。以下收势动作要点与三体势相同。

（二）虎托

虎托动作并不是模仿虎的一种技能，而是为了补充虎扑动作劲力方面的不足。托字有往上的意思，虎托是针对虎扑而言的。从字面上理解向前下的动作为扑，向上的动作为托。但在虎形中的虎扑和虎托都有向前下的劲力，由于两手的动作路线不同，所以虎托的劲法和用法与虎扑也有很大差别。

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）右步虎托

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地，右手顺左臂下向前伸至左掌时，两手各自向两侧划圆，裹回至两腰侧，两掌心向前，掌指向下，目视前方（图 4–33①②）。

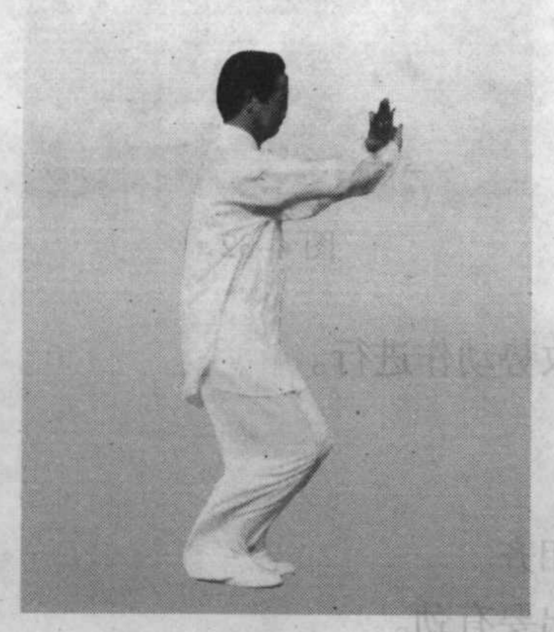


图 4–33①

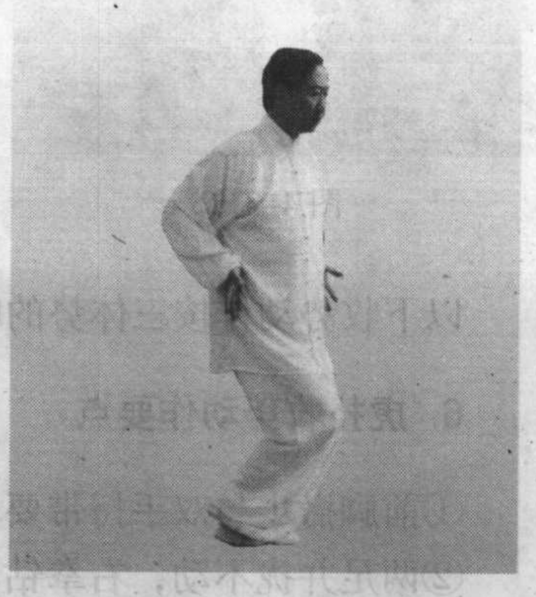


图 4–33②

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，两手掌心向前自腰侧向前推出，掌指向下，两掌相距一拳左右，高与腹齐，松肩坐腰，目视前方（图 4–34）。

（2）左步虎托

①右足向前进半步，左足提起跟至右足内侧不落地；两手腕部交叉，向上钻，手心向内，与肩齐时两手内旋至手心向外，向两侧各自划圆，下落裹至两腰侧，两手心向前，掌指向下，头上顶，目视前方（图 4–35①②）。

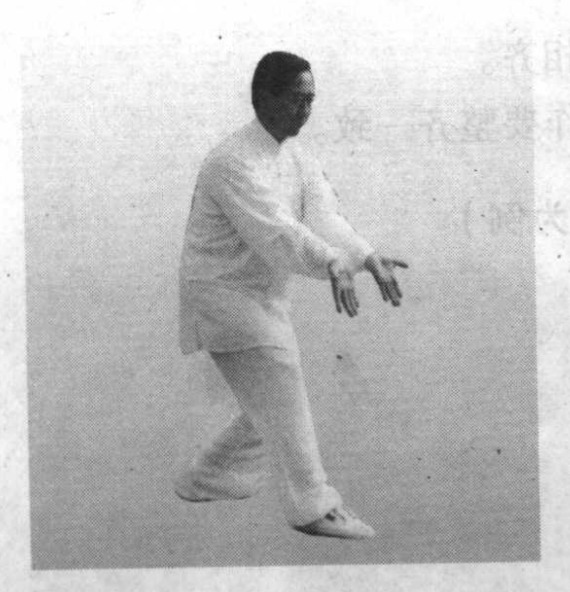


图 4–34



图 4–35①

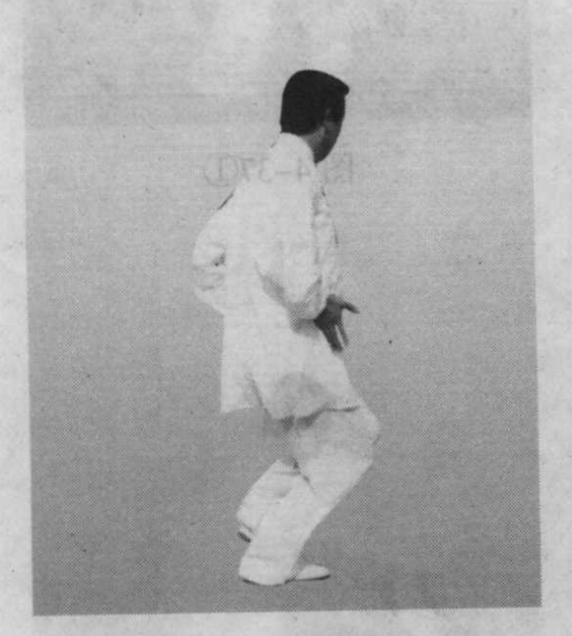


图 4–35②



图 4–36

②左足向右斜前方上一大步，右足跟进半步，两掌向前推出，高与腹齐，掌指向下，两掌相距一拳左右，目视前方（图 4–36）。

2. 动作要点

①左足进步与双掌划圆要相齐。

②右足上步与双掌托出动作要整齐一致。

3. 虎托回身（以左步虎托为例）

①左足向右足尖前扣步，身右转，重心移至左足，右足提起靠至左足内侧不落地；两手随转身、随交叉上钻，转身之后，两手各自划圆收回至腰侧（图 4–37①②）。

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，两掌向前、向下托出，高与腹齐，目视前方（图 4–38）。

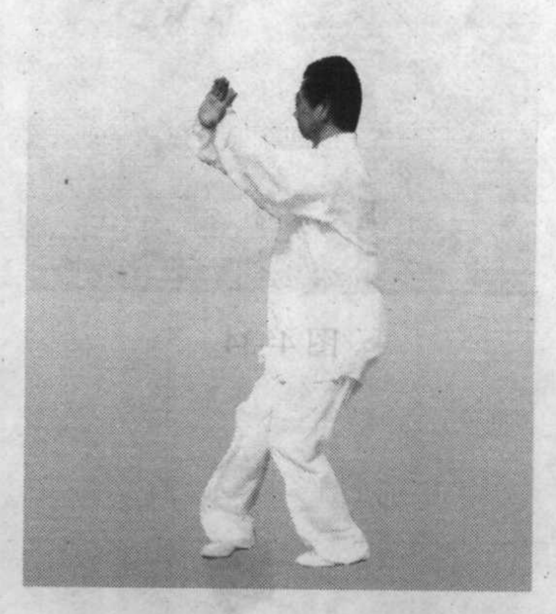


图 4–37①

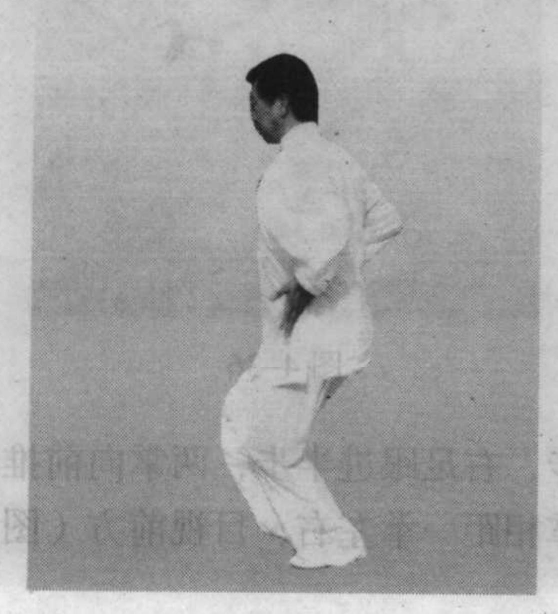


图 4–37②

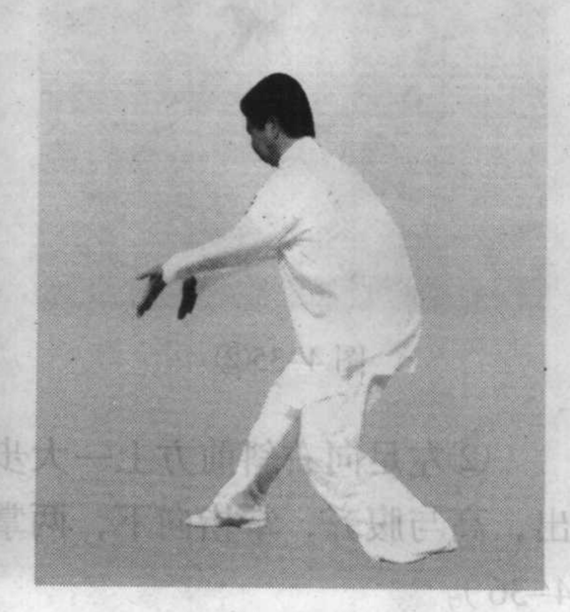


图 4–38

虎托转身动作左右相同，惟动作左右互换。

4. 虎托回身动作要点

扣步转身与两手动作要不停，上下呼应。

5. 虎托收势（以左步虎托为例）

①左足撤回至右足处，左手内旋翻转向下盖压，右手拉回于腹握拳，再经心窝向前、向上钻出，左手盖压拉回至腹，右拳高与鼻齐，小指上翻（图 4–39）。

②左足向前一步，右足不动，左手向前劈出，右手拉回至腹，成左三体势（图 4–40）。

③右步虎托收势为右足撤回与左足并拢，双足站立，重心不起，双膝屈。左手翻转盖压，右手拉回至腹成拳，右拳

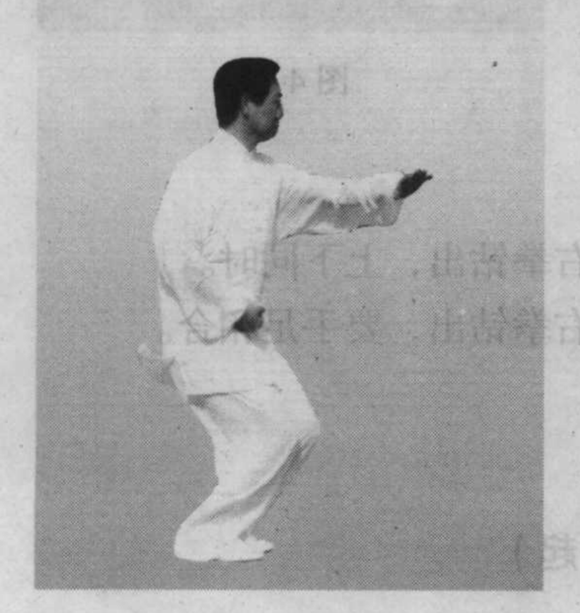


图 4–39



图 4–40

再向前上钻出，高与鼻齐，左手扣压至腹成拳，目视前方（图 4–41）。

④左足向前上一步，右足不动，成左三体势，左手向前劈出，右手拉回至腹，头向上顶，目视前方（图 4–42）。以下动作与劈拳收势相同。

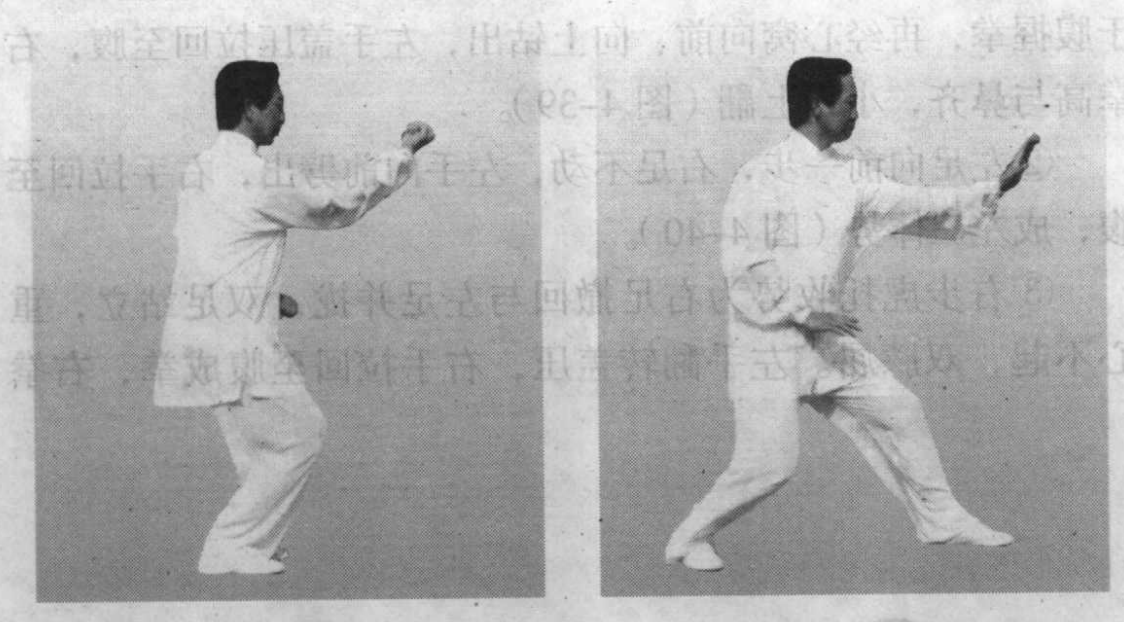

图 4–41


图 4–42

6. 虎托收势要点

①左足撤步、左手盖压与右拳钻出，上下同时。
②右足撤步、左手盖压与右拳钻出，要手足相合。

（三）虎截

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）猛虎跳涧
动作同前。

（2）左步虎截

左足向左斜前方上一步，右足跟进半步；左拳向上钻，至头前偏右变掌，内旋四指向上，手心向外，虎口张开，做刁捋状，向前、向左下抓拉回至左腰侧成拳。右手握拳上起，自右向左前以右前臂截击，拳心向面，高与肩平，垂肘，头顶，目视前方（图 4–43①②）。

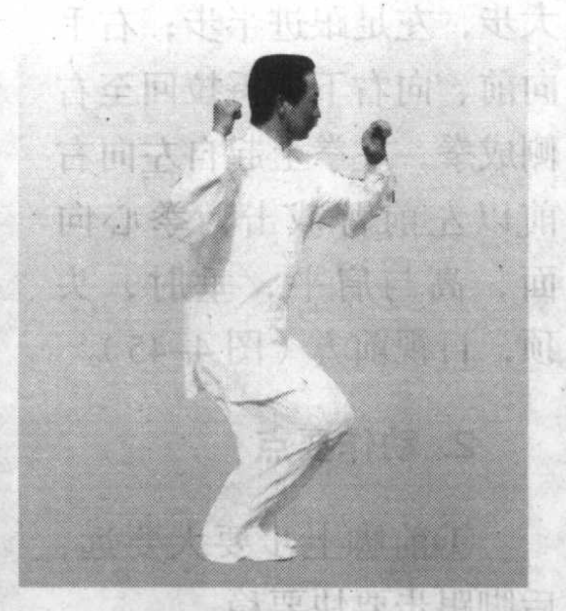


图 4–43①

（3）右步虎截

①左足向前进半步，右足提起，跟至左足内侧不落地；同时，右拳拉回上钻至头前偏左，内旋变掌虎口张开做刁捋状，手心向外，左拳不动（图 4–44）。

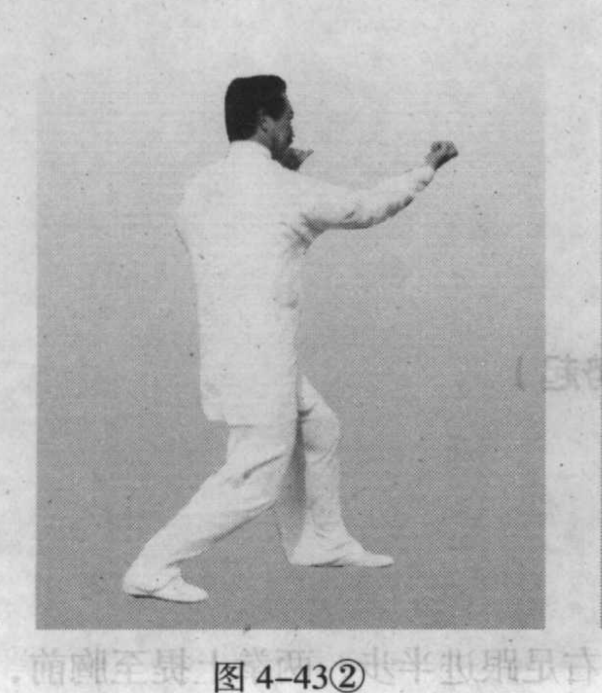


图 4–43②



图 4–44

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；右手向前、向右下抓捋拉回至右侧成拳，左拳上起自左向右前以左前臂截击，拳心向面，高与肩平，垂肘，头顶，目视前方（图4–45）。

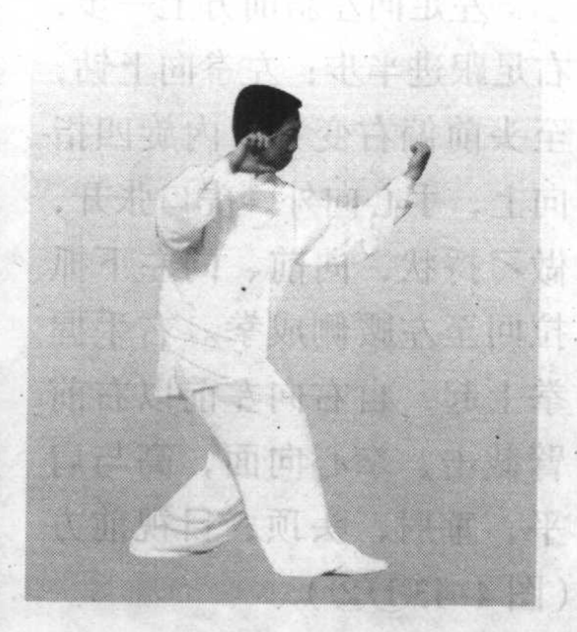


图4–45

2. 动作要点

①前脚上步要大要远，后脚跟步要快要稳。

②一手刁捋，一手截砸要协调一致，手足上下要相齐。

3. 虎截回身

步法与虎扑同，惟手法做虎截动作。

4. 虎截收势

与虎扑收势相同。

（四）虎撑

1. 动作过程（自左三体势起）

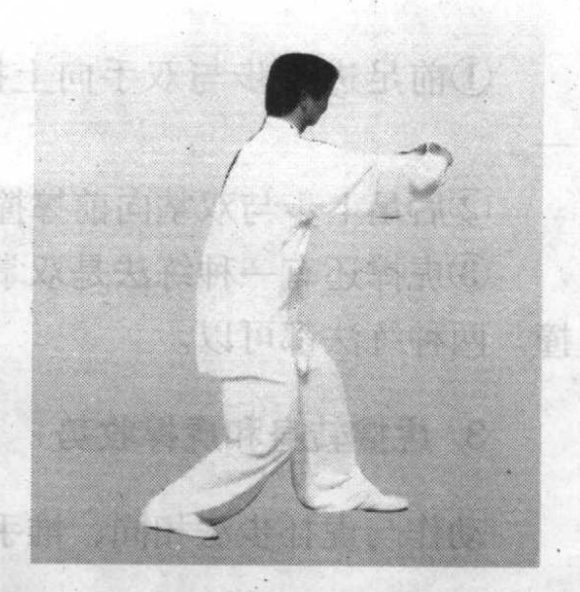
（1）猛虎跳涧

动作同前。

（2）左步虎撑

左足向左斜前方上一步，右足跟进半步；两拳上提至胸前，

略高于肩。双拳变掌内旋至掌心向外、拇指向下，随左足向前落地而双掌向前撑撞，两肘微屈。两手四指相对，拇指向下，头顶，目视前方（图 4–46）。


图 4–46

（3）右步虎撑

①左足向前进半步，右足向前跟进至左足内侧不落地；两掌微上起，向前、向下裹压捋带至腰前或胸前，头顶，目视前方（图 4–47）。

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；双掌上提至下额前内旋，至掌心向外，用力向前撑撞，两肘微屈，拇指向下，四指相对，头顶，目视前方（图 4–48）。


图 4–47


图 4–48

2. 动作要点

①前足进半步与双手向上撩再内旋裹带，动作要协调统一。

②后足上步与双掌向前撑撞要手脚齐到。

③虎撑还有一种练法是双掌向下、向后、向上，再向前撑撞。两种练法都可以。

3. 虎撑转身和虎撑收势

动作与虎扑步法相同，惟手法是虎撑。

（五）虎拦

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）左步虎拦

①右足上前一大步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手前伸至与左手齐，双手一齐抓握拉回至腹，左拳上钻至嘴前翻转变掌，手心向前，四指向上，虎口张开，做刁捋状（图4-49）。

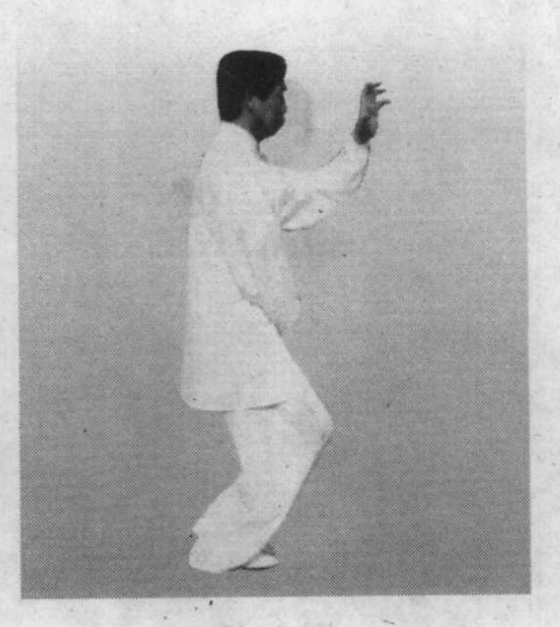


图 4-49

②左足向左斜前方上一步，右足跟进半步；同时，右拳以拳眼向上，向左前方前伸，以右前臂向

上抄，向右搬挂，至右肩前拳心向内，高与鼻齐；左手成拳，拳心向外，向左横拨，至左肩前，两前臂垂肘，目视前方（图 4–50①②）。

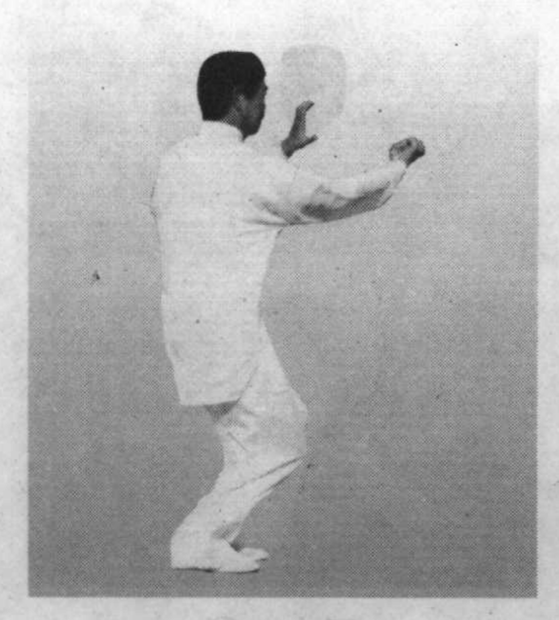


图 4–50①

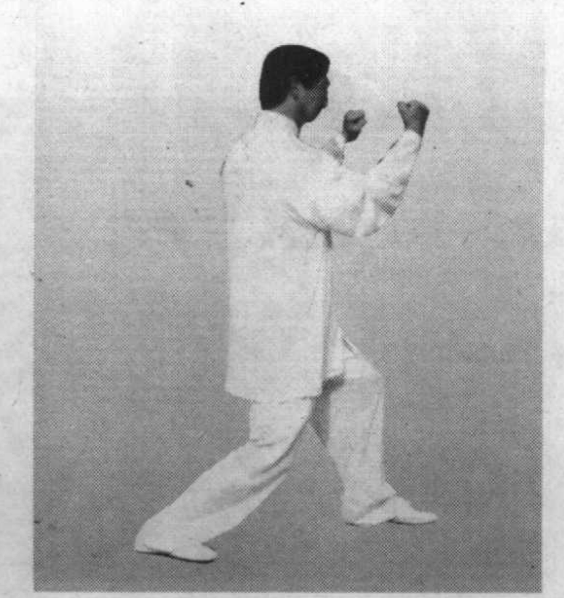


图 4–50②

（2）右步虎拦

①左足向前进半步，右足提起跟至左足内侧；右拳由上先向下落，再向上钻至嘴前翻转变掌，手心向内，四指向上，虎口张开，做刁捋状。左拳随身动下落至胸前，目视前方（图 4–51）。

②右足向右斜前方上一步，左足跟进半步；同时，左拳向右，左前臂向

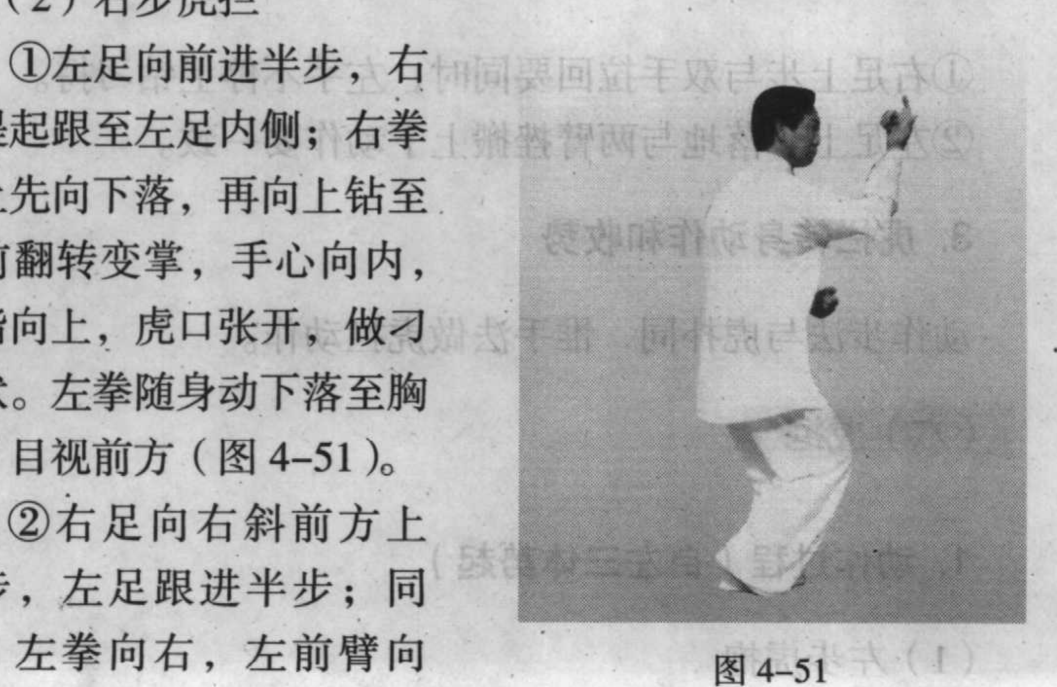


图 4–51

上抄，向左搬挂，至右肩前拳心向内，高与鼻齐。右手成拳，拳心向外，向右横拨，至右肩前，两前臂竖肘，目视前方（图 4–52①②）。

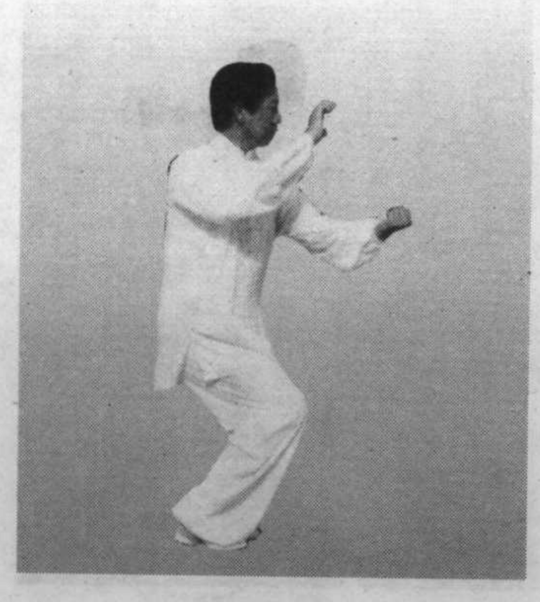


图 4–52①

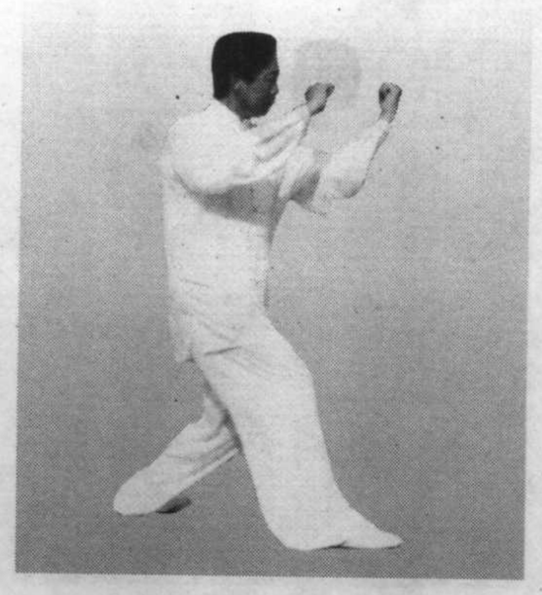


图 4–52②

2. 动作要点

①右足上步与双手拉回要同时，左手不停上钻刁捋。
②左足上步落地与两臂挫搬上下动作要一致。

3. 虎拦转身动作和收势

动作步法与虎扑同，惟手法做虎拦动作。

（六）虎抱

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）左步虎抱

①右足向前上一步，左足跟进至右足内侧不落地；同时，右手向前俯掌前伸，与左手齐时，双手一起抓握拉回至腹，头顶，目视前方（图 4–53）。

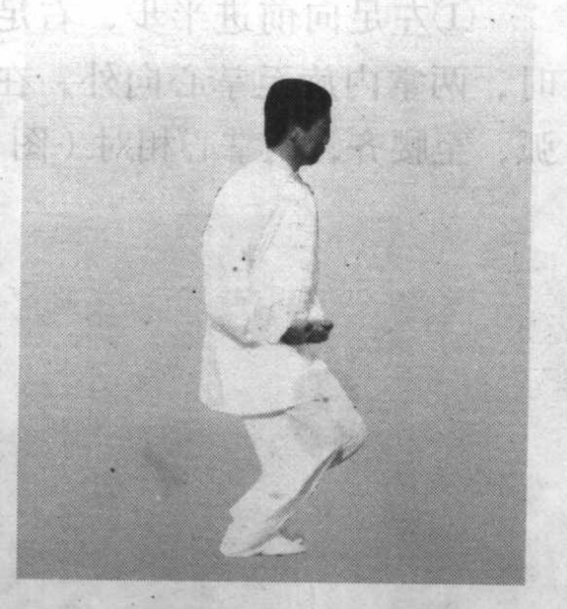


图 4–53

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步；同时，两手在左足上步之前双拳腕部交叉向上起，在身前与下额齐高时内旋翻转变掌，以掌心向前，向左、向右各自划弧，向下至腰齐时随左足进步，双掌同时向前、向上推挤合抱，两掌心相对，高与胸齐，两肘合，目视前方（图 4–54①②）。

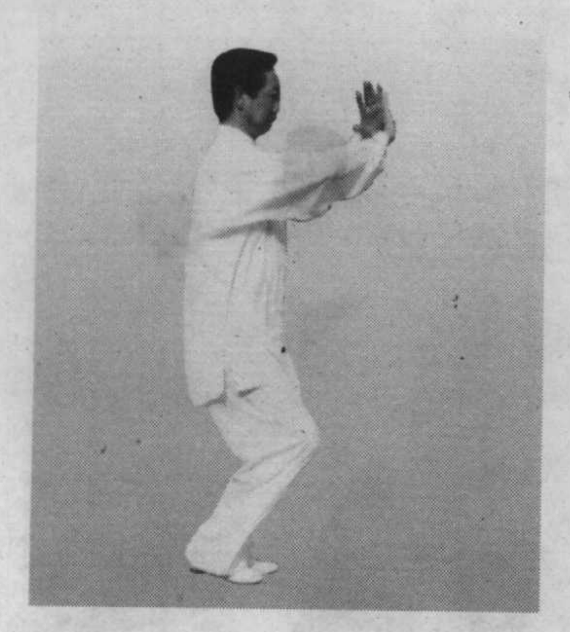


图 4–54①



图 4–54②

（2）右步虎抱

①左足向前进半步，右足提起跟至左足内侧不落地；同时，两掌内旋至掌心向外，在胸前交叉各自向左、向右下划弧，至腰齐，两掌心相对（图 4–55①②）。

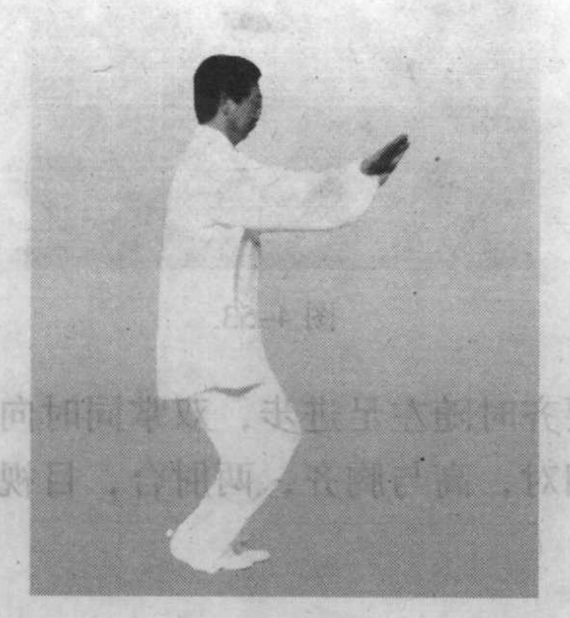


图 4–55①



图 4–55②

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；同时，两掌向前、向上推挫，两掌心相对，四指朝上，高与胸齐，两掌距离小于本人的肩宽，目视前方（图 4–56）。

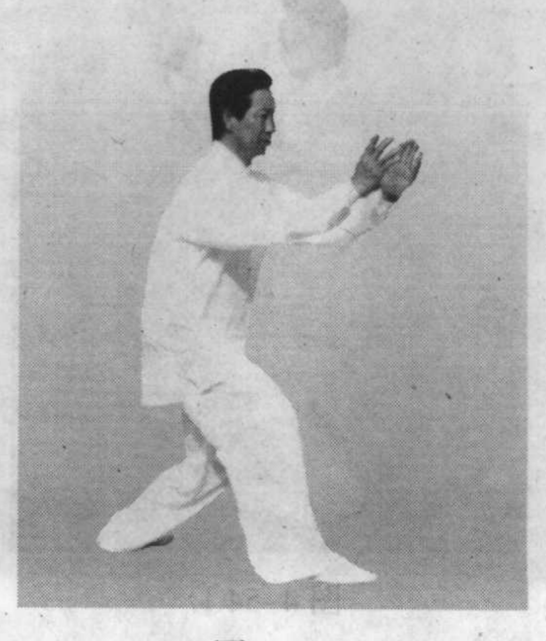


图 4–56

2. 动作要点

①左足落步与双掌动作上下整齐如一。
②整个动作要连贯不停，一气呵成。

3. 虎抱转身与收势

动作步法与虎扑同，惟手法做虎抱动作。

三、虎形的劲力

1. 虎扑

①练习虎形动作时，首先要把虎形的威严和勇猛的精神和气魄，贯彻在动作的始终。

②虎扑练习动作的要领是："手起而钻，手落而翻，手足齐落，挺腰伸肩。"

③手起而钻时要注意两肘抱肋，两拳向上领。两肘向胸前挤，此时应含胸长腰，而臀部向下微坐，是虎扑的蓄而待发。

④虎扑动作过程是一个完整的动作，要连贯不停，一气呵成。上步要快，中间不能停顿，特别是前脚进半步后马上后脚上一大步，这中间不能停。

⑤两掌抓握向回捋带时，要注意两掌所走的路线是由前向下、向回的圆弧，不要直来直去。虎口撑圆，掌心要扣，两肘微向外撑，两肩向下松沉，而头部向上顶，意向上冲。

⑥两掌向前扑击时，臀部向后微坐，两肩向前送，屈腰含胸，配合呼吸，气沉丹田以助发力。

⑦连续练习时，要注意前脚进半步时，脚尖要微内扣，这

样有利于左右45°角的进步。

2. 虎托

①双掌的托出要和前脚落地同时，要整齐一致。

②两掌发力时，要用两肘部向两肋合挤，而向前托送，肩要沉，臀部向下微坐，身形微向下沉，配合发力而呼气。

③两手在身前划圆时，两手腕部交叉向上钻，手心向内，至头前时，两手内旋至手心向前。向两侧撑开，两臂撑圆，向下裹带划弧，裹至两腰侧时，手掌外旋，使手心向前，两肘微向后领带。两手起钻撑开时要含胸拔背，屈腰缩身，两手向下裹带时要头顶、长腰、宽胸、沉肩。

④转身动作要快、要稳，以身体轴线为中心转动，注意前脚扣步位置在后脚尖前或外侧。

3. 虎截

①前手上钻刁捋要注意手型，要拧旋而钻，翻转而捋。身形有“欲前先后，欲左先右”的蓄劲。

②向前斜方横截时，拧腰顺肩沉肘，以腰肩发劲，贯注前臂，前臂要有拧旋的挫劲。

4. 虎撑

①前足进半步与双手自前向上、向后内旋裹带动作要协调统一；前足进半步，掌向前、向下，再向上提到胸前动作要相齐。在虎撑动作中，这两种动作都可以。

②后足上步与双掌向前推撞撑开，要手脚齐到。

③双掌无论是向上、向前裹带翻转，还是双掌向前、向下压带上提，双掌的运动路线要走一个圆。

④双掌向前撑撞时，掌要内旋，以掌心向外，双臂成圆，要沉肩送肩、含胸收腹坐臀，以发力而呼气。

5. 虎抱

①虎形步法都相同，只是两手的动作不同，有扑、托、截、拦、撑、抱。动作时，手法与步法要相合，劲法与呼吸要同时。每种劲力都要打出整劲。

②虎抱是两掌向前、向内合，既有向内挤压的劲，又有向前挫打的劲。要用肩合催两肘合，以两掌向前拧挫而打。

6. 虎拦

①虎拦动作是一手钻翻刁捋，而另一手自前向后拦挂其臂的动作。两前臂有剪切的挫劲。

②前足进步与手掌向前下划弧，再向上钻翻刁捋动作要注意身法的蓄劲，要含胸收腹，要体现"欲前先后，欲左先右"的身法。

③两前臂做挂拦剪切的动作时，注意两肩的运动要先合后开，蓄而后发。

四、虎形的呼吸

1. 前脚上半步，两拳拉回上钻至胸前为吸气；后脚上一大步，再跟进半步，两掌向前扑出为呼气。一般情况蓄力为吸气，发力为呼气；起为吸，落为呼。

2. 虎托两手在左右两侧划弧为吸气；两手用力托出为呼气。在练习过程中所有发力的动作都需要呼气来配合。

五、虎形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 虎扑

①两掌扑击和前脚落地不合。

纠正：对动作多练习，多体会，在练习的过程中，两掌向前扑击和前脚落地整齐如一。

②动作中的挺腰伸肩模糊不清。

纠正：动作中的挺腰是蓄力，伸肩是发放力，两拳上钻臀微下坐而腰微上挺，两掌前扑要伸肩。

③打出时，手臂伸直，两掌过高。

纠正：虎扑打出时，两臂肘部要保持一定弯度，松肩坠肘，两掌掌根与胸齐，掌指不能高过肩，打出意在敌胸。

④前脚进半步，两手抓握拉回时，两手直线拉回，身形有起伏。

纠正：两手抓握拉回时要走一弧线，两臂微屈，松肩坠肘，两手由前向下、向回走，头向上、向前顶。

⑤动作过猛，前脚落地不稳，有向前滑的现象。

纠正：练习过程中注意前脚落地要有意识地用脚趾抓地，这样能防止前滑。

2. 虎托

①双掌托出过高，手臂伸直。

纠正：双掌托出与自己小腹齐高，肘部微屈，在腹前约尺余。

②双掌托出分开过宽。

纠正：托出的双掌相距五六厘米左右，注意合肘。

③两掌有向前撩出的现象。

纠正：注意两掌所走的路线要正确。撩出是错误的，两掌在两腰侧向前、向下推托。

六、虎形用法及技击含义

1. 虎扑：如虎猎物之扑食也，两掌向对方身体扑击，可闪开敌击来之势而进步扑击，也可排开敌手而进步近身扑击，正面扑击敌胸，侧面扑击其肩肋部，要身拥步进，步落手出。正像拳谱中所讲："头要撞人，身要催人，步要迫人，足要踏人，手要打人，神要逼人，气要袭人，劲要过人。"虎扑是虎形中最主要的技法，也是最厉害的招术，单手为劈，双手为扑。双手护身护头，上步双掌扑击。

2. 虎托：是用两掌向前、向下托击敌腰腹部，两手划弧排开敌手而进步托击敌小腹，使其向后跌出。此技用法是近身打法，必须敢于进步近身，有头撞、身摧、步进、神逼之势，远距离无效。关键是双手如何把敌人的双手排开，使其身内露出空当，为我打击创造条件。

3. 虎截：是一手刁捋敌腕或前臂用力拽拉，而另前臂或拳猛力截砸劈之。以破坏敌肘部或臂部，使其丧失战斗能力。关键在于刁手之后的一截，用力要猛。另外注意截后的变化，可变钻、崩，也可变炮和横，总之全凭自己心意或当时情况而定。

4. 虎拦：是用两手搬挫敌肘部，用两肩的错劲，一前一后，一左一右。如敌用右拳向我面部打来，我左手向外刁捋，而右手从下向上抄敌肘部，向右横搬，以破坏敌肘部，如未搬到敌肘，而敌左拳又打来时，我右前臂顺势向右挂开，速向敌

面部以拳截之。有关灵活运用和变招，应视当时情况，随机应变而灵活运用。

5. 虎撑：主要是排开敌手而用双掌撞击敌胸，以期把敌放出。关键是敢于上步近身，拥身而进。说法容易用法难，应多练习，找出技法劲法，然后多操练、多实践而灵活用之。

6. 虎抱：是用双手接手后粘住敌臂而裹，进步近身双掌向前、向内合而挫打，意在敌胸和两肋。外形有如拥抱敌身故名为抱，而实则两掌内合挤压敌肋，步进身拥而撞出。

七、虎形歌诀

猛虎扑食气势雄，
意贯周身卷地风。
腰肩之力在臀尾，
挺伸二字显其功。

虎形的六种练法，也是六种劲法和六种技法，目前社会上流行的是虎扑和虎托，其他四种一般人知道的较少。此六种称为虎形六绝手，根据传统技法和自己多年练习的心得体会写出来，以充实虎形的内容和技法。

第三节　猴　形

一、概　述

猴，猿也。猿猴也。猿猴的很多动作都像人，但人又不如

猿猴动作敏捷。动物在许多方面，天生具有人所缺乏的机体上的禀赋与能力，所以人又模仿猿猴，取其精华而为锻炼手段，以求健身与格斗所用。形意拳十二形中的猴形，是博采猴的纵跳敏捷、身法灵便、舒臂之力、攀蹬之技、摘桃献果之术、爬竿捯绳之法以用其形也。

练猴形应体现出猿猴的机智、警惕、勇敢、敏捷，目似闪电、旋转如风、纵跳如飞、轻如飘叶。呼啸出没于云雾缭绕崇山峻岭之巅，临深涧，避幽穴，缩身闪坠，精悍矫捷，轻灵活泼，忽上忽下，忽左忽右，忽前忽后，虚实转化，变化迅速，凝神注视，神视意达，轻灵绵巧，刚柔相间。练习者应取其形象，而练其精神，不求形象似，但求意念真。以形取意，以意象形，意自形生，形随意转，故猴形有练“灵”之说。

二、猴形的练法

有两种：一种是走四角，一种是练直趟。手法技法动作虽有不同，但意念、意境却完全相同。

（一）四角猴形

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）猿猴挂印（左式）

①身体先向右转约 30°，左手向下、向回抓握成拳，拉回至腹；左足随之撤回至右足内侧。眼视左手（图 4–57）。

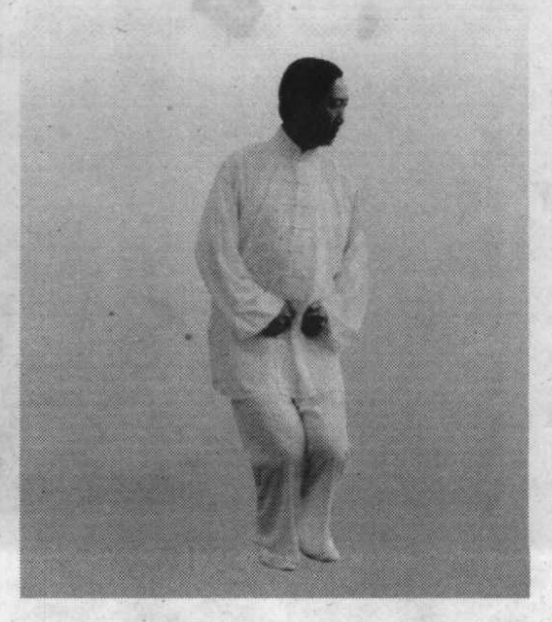
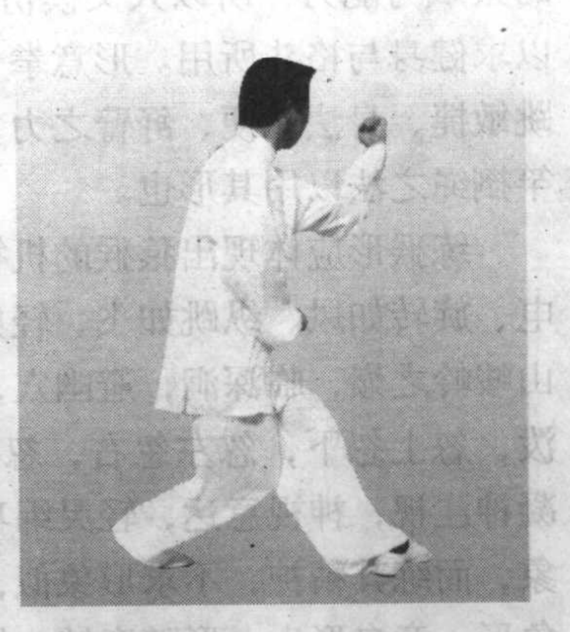


图 4–57

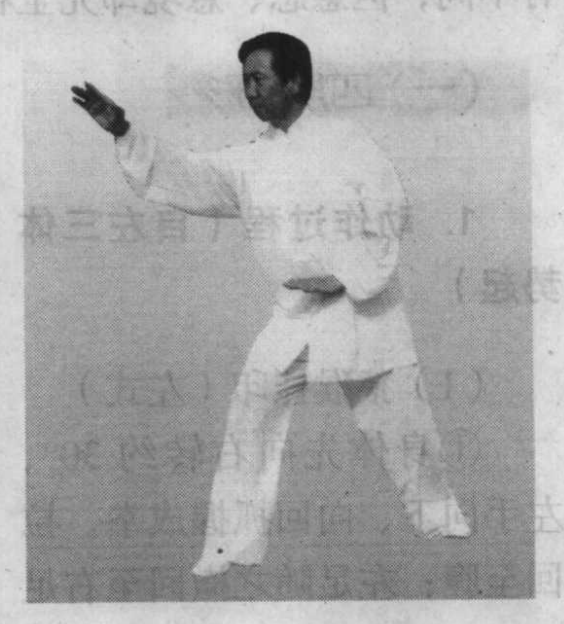
②左足向右足前弧形上一步，脚外搬，身向左转；左拳自腹经胸上钻至嘴前，内旋至拳心向外，做刁捋外拨之势，高与肩平，右手不动，目视左手（图 4–58）。


图 4–58

（2）撤步猴蹲

①重心前移至左足，右足向左足尖前上步，扣足成八字形。身继续左转，面对来时方向，重心移至右足，左足向后撤一步。右手顺左手上前伸，高与眼平，左手向后拉回至左腰侧，两掌心均向下，目视右手（图 4–59①②）。


图 4–59①


图 4–59②

②右足向后撤回至左足前，脚前掌着地，重心在左足，两腿屈膝约 90°；同时，右手收回至腹，左手上抬，向右肩方向前伸，肘要垂，掌心向下，高与肩平，目视右前方。身形为右肩在前微偏一些（图 4–60）。

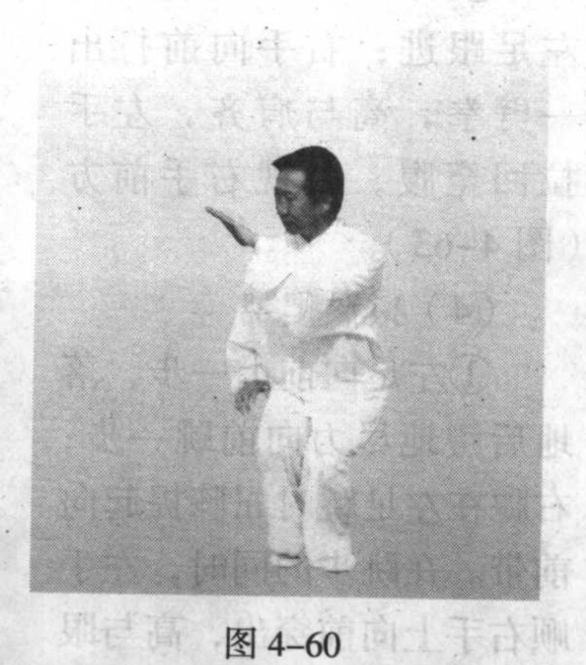


图 4–60

（3）猴捯绳

①左手手心向下，手指向前伸，高与眼齐，肘部微屈；同时，右手提起，顺左手上前伸，左手向下划弧拉回至腹前。两脚不动（图 4–61）。

②左手提起顺右手上前伸，右手向下划弧拉回至腰侧。左手伸出高与眼齐（图 4–62）。

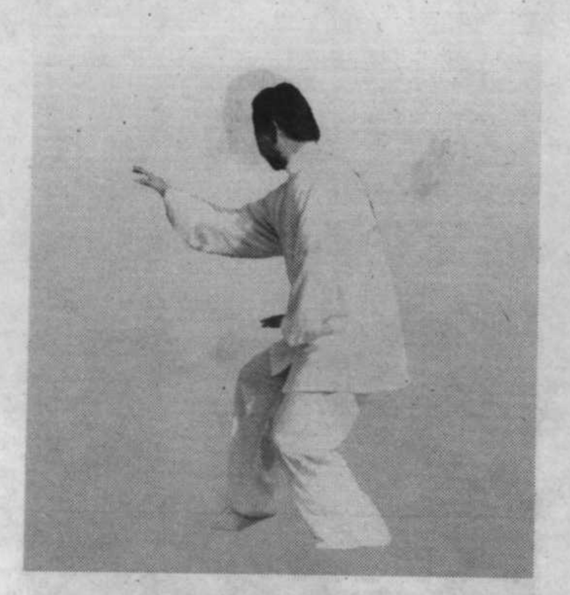
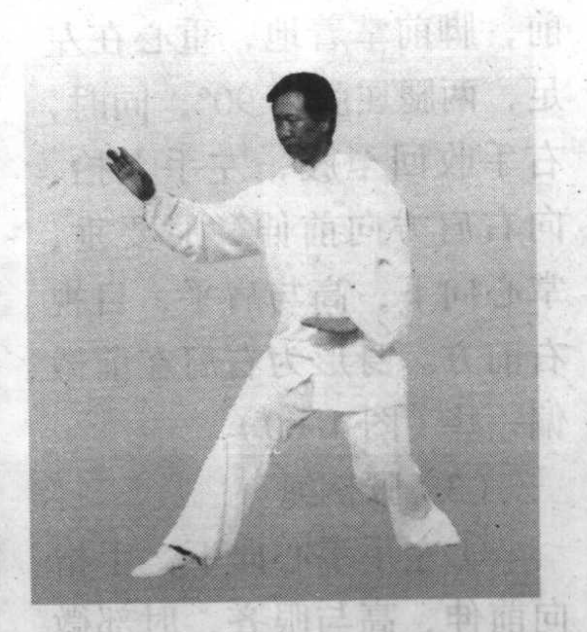


图 4–61



图 4–62

③右足向前进半步，左足跟进；右手向前打出一劈拳，高与肩齐，左手拉回至腹，目视右手前方（图 4–63）。

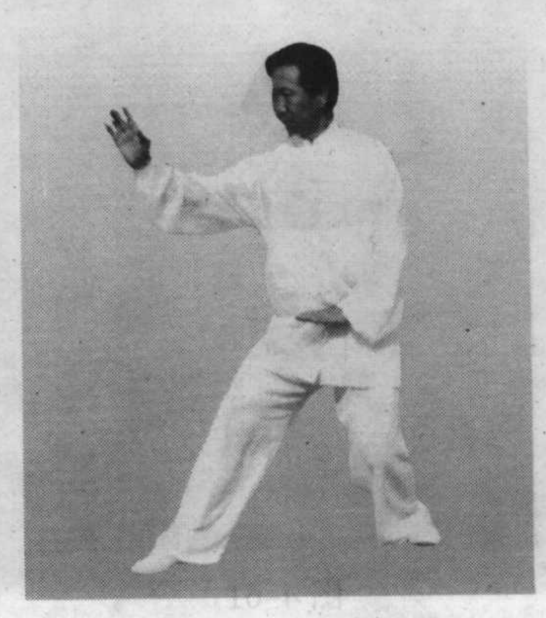

图 4–63

（4）猿猴爬竿

①左足向前上一步，落地后蹬地尽力向前跳一步；右腿在左足跳时屈膝提起向前带。在跳步的同时，左手顺右手上向前穿出，高与眼平，右手撤回至胸前，眼看左手，两手心均向下（图 4–64）。

②左足落地后，右足向前进一步，左足跟进半步；同时，右手由左手下面向前穿出，高与胸平，掌指向上，掌心向前；左手拉回至腹前，目视右手前方（图 4–65）。


图 4–64


图 4–65

如果猴形开始面向南起势，挂印转身，向西北方向，爬竿动作方向应向西北方向练习。再变挂印右式时，注意掰扣步要大一些，转身后面向东南方向，做爬竿动作。

猴形练习走四角，关键在于猿猴挂印动作，以脚步的掰扣步而掌握练习方向。左右互换，动作相同，练习次数多少不限，至出势地点打出左三体势即收势。

2. 动作要点

①左手拉回与左足撤回动作要一致，左足弧形外摆上步与左手上钻刁捋要协调一致。

②右足扣步与转身要同时，左足退步要远，动作要快，撤步要及时，落地要稳。

③掴绳动作两手动作要快，手与脚要相合。

④左足跳步要远，与右腿上带和左手前穿，上下动作要整齐如一。

⑤右足落地与右手打出手脚齐到，整个动作要连贯不停，一气呵成。

⑥练习猴形走四角，关键在于扣步转身，掌握方向。如面南起势，挂印扣步转身向西北方向打，然后再掰扣步转身180°向东南方向打，第三动作再掰扣步挂印时向西南方向练习，第四再向东北方向练习，最后回至原地收势。

3. 收势动作

四角猴形练到原起势位置打成左三体势，即按劈拳收势。

（二）直趟猴形

由献果、推舟、摘桃、坠枝、蹬腿、猴蹲、掴绳组成。两

种猴形虽然练法和动作有所不同，但意念、意境都相同。

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）白猿献果

左足向前进半步，右足跟进半步；同时，右手向前伸至左手下，两手心均朝下。两手在身前各自向外划一小圆收于胸前，两腕部相靠，掌心向前。随左足进步，两掌向前、向上托出，高与嘴齐，目视前方（图 4–66①②）。


图 4–66①


图 4–66②

（2）顺水推舟

①左足不动，右足向前上一步，脚微外横；同时，两掌内旋至掌心向下，由前向下、向后捋带，左手在身前，右手在后至右腰侧，头向上顶，目视前方（图 4–67）。

②左足向前上一步，右足跟进半步。同时，两臂合肘，左手在前，右手在后一起向前推出，掌指向上，掌心向前，高与

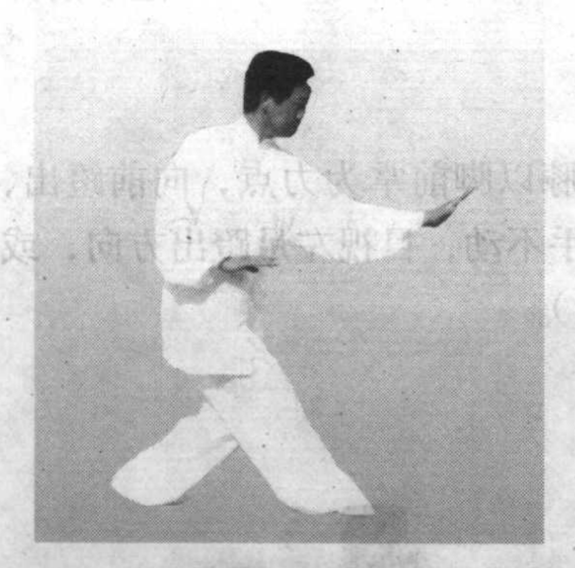


图 4-67

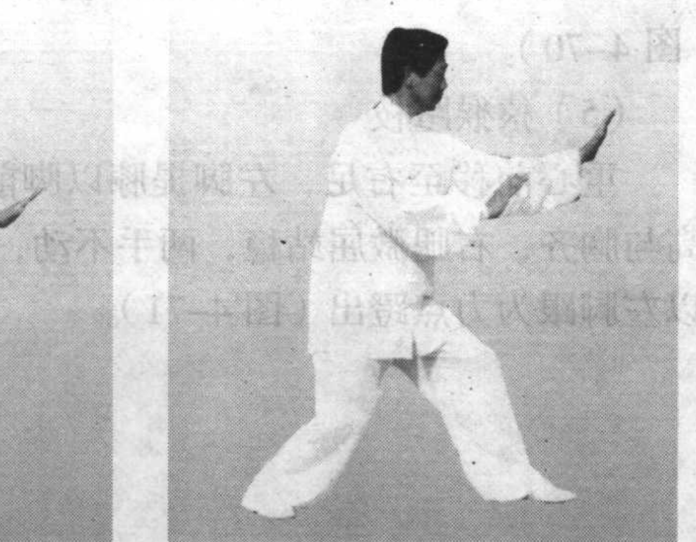


图 4-68

胸齐，目视前方（图 4-68）。

（3）猿猴摘桃

左足向前进半步，右足跟进半步。同时，左手以掌心向下，由前向下横掌盖压。右手以虎口向前，从左掌上向前伸，拇指与四指微扣，高与颈齐，臂微屈，目视右手，身形微前探（图 4-69）。



图 4-69

（4）猿猴坠枝

左足不动，右足向前上一步，足尖外横。右掌内旋，拇指向下，虎口张开，掌心向外，由前向后

捋带至头部右上方；左手外旋，掌心向上，由下向上托，左肘垂在胸前，并向后略向右带，身形微下蹲，目视左手前方（图 4–70）。

（5）猿猴蹬枝

重心前移至右足，左脚提膝以脚前掌为力点，向前蹬出，高与胸齐，右腿微屈站稳，两手不动，目视左足蹬出方向，或以左脚跟为力点蹬出（图 4–71）。

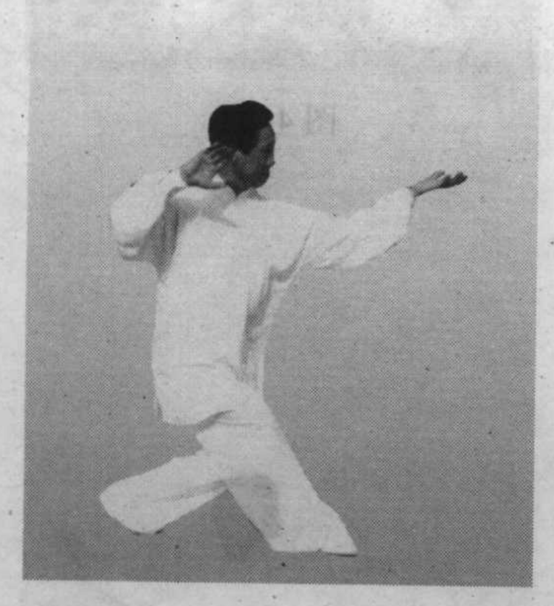


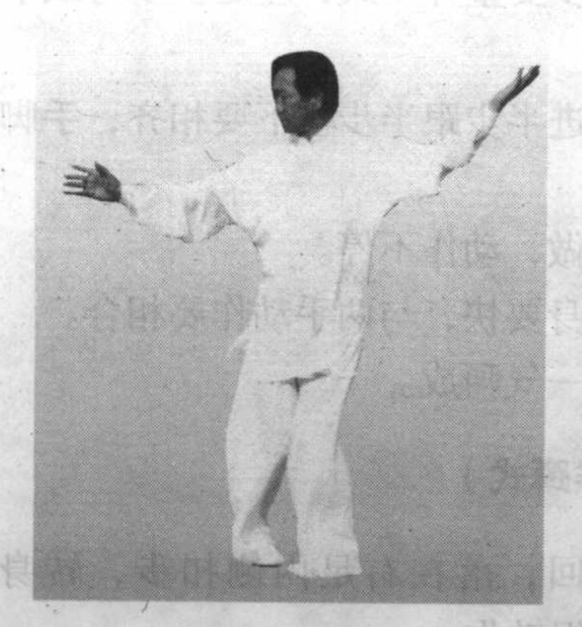
图 4–70

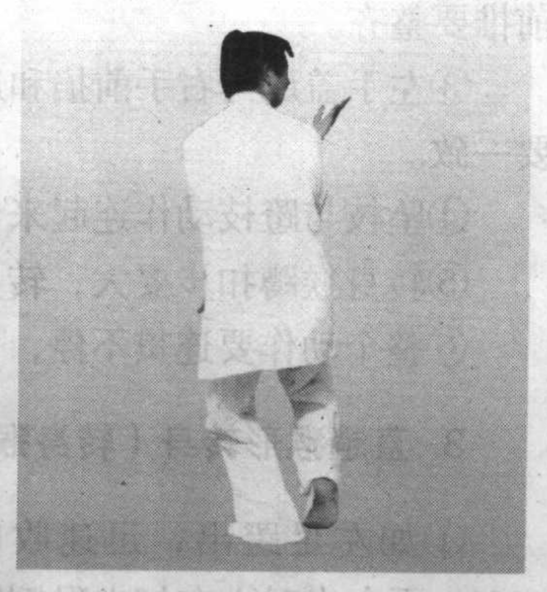


图 4–71

（6）转身猴蹲

左足蹬出后，迅速收回，并向右足外落足扣步，向右转身270°，重心移向左足。右足提起，脚前掌着地，身形微下蹲。在转身时，右手向身后抡劈拉回至右腰侧，掌心向下。左手随转身向前伸探，左肘对心窝，手心向下。此时身形以右肩斜对前方，目视左手前方（图 4–72①②）。


图 4-72①


图 4-72②

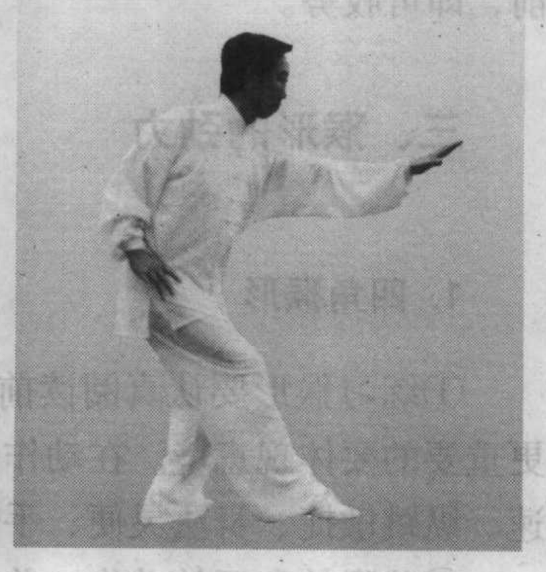
（7）猿猴捯绳

左手前伸向下盖压拉回，右手提肘，从左手上面向前穿，向下刁捋拉回至腹。右手向前劈出；同时，右足向前进一步，左足跟进半步，右手劈出高与胸齐，头向上顶，目视前方（图 4-73）。

（8）白猿献果

动作与（1）同，惟左右互换。

以下动作同前，惟左右互换。


图 4-73

2. 动作要点

①两手动作与脚进半步要上下相合，手脚一致。

②两手向后捋带与右足上步要整齐一致，左足上步与双掌前推要整齐。

③左手盖压与右手前掐和进半步跟半步上下要相齐，手脚要一致。

④坠枝与蹬枝动作连起来做，动作不停。

⑤转身猴蹲扣步要大，转身要快，与两手动作要相合。

⑥整个动作要连贯不停，一气呵成。

3. 直趟猴形转身（转身猴蹲式）

①如左足蹬出，迅速收回，落在右足内侧扣步，转身180°，再向来时方向打出猴捯绳动作。

②如右足蹬出，迅速收回，落在左足内侧扣步，转身180°，再向来时方向打出猴捯绳动作。

4. 收势动作

直趟猴形练至原地，打出猴捯绳动作，如右手、右足在前时，再向前打出一劈拳，成左三体势即收势。如左手、左足在前，即可收势。

三、猴形的劲力

1. 四角猴形

①练习猴形要认真阅读前面猴形的论述，不但要注意形，更重要的要体现意境。在动作中要体现猴形轻巧灵敏、旋转快速、纵跳敏捷、身法灵便、手快如电的风格。

②猿猴挂印开始动作，前手收回到上钻外翻与前脚收回上

步外摆，动作要整齐一致；身法是欲左先右，欲右先左，欲前先后，周身完整不懈。

③扣步转身要以腰带肩拧转。脚后撤跳出一大步，要用身向后坐，前脚用力后蹬，落地要稳，身形要蹲。脚后撤与手前伸要一致。

④猴捯绳动作是两手连续在身前画两立圆，一前一后，一上一下，两手动作协调。最后一掌向前劈出与足上步要同时，不能有先后。

⑤猿猴爬竿动作要连贯不停，进步出掌速度要快，跳步要远，落地要稳。单腿向前跳时，后腿提膝向前带；两掌向前穿时，要两掌摩擦而过，高与眼齐，意在面部。

2. 直趟猴形

①白猿献果动作两手在身前划圆时，动作要小，要含胸，两臂要圆，动作中暗含撑裹劲。两前臂外旋拧转，随拧转随向前上托，与足上步要同时。双手向上推托时，要沉肩合肘而裹，拱腰送肩而上托。

②顺水推舟动作，两手向下往回捋带时，要和后脚上步相一致。踩落时要注意头部向上顶，意念向前冲。上步前推时，要两手合住劲，注意合肘，长腰往前送放。上步要远，跟步要快。

③猿猴摘桃动作，要注意前手盖压，后手向前伸出，后肩微前顺，此势重心微前移，以虎口向前，拇指和四指扣，意在掐敌喉头，此谓摘桃。

④猿猴蹬枝也叫搬枝，前手翻转绕一小圆，是刁捋而拧，而后手由下向上托，注意肘部内掩，两手动作要和后脚上步同时，要发挥腰肩之力。

⑤猿猴蹬枝，后脚向前蹬时，要先屈膝提起，再向前以脚前掌或脚后跟蹬出，支撑腿要微屈，脚趾抓地站稳。

⑥转身猴蹲姿势，是侧身正对前方，一腿屈膝约 90°，另一腿脚前掌点地，在另一脚内侧，要屈腰缩身，含胸合肩。手向后劈时，肩臂要放松，用肩带肘，肘带手而劈。转身方向的掌握，关键在于蹬出之脚落地扣步的大小和位置，如扣步落在后脚的内侧，则向来时的方向打。如扣步落在后脚的外侧，则大转身一直向前练习。大转身时也可跳转，要轻巧敏捷。

四、猴形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 四角猴形

①走四角的猴形动作，有时方向掌握不准。

纠正：要想掌握好方向，关键是猿猴挂印的动作上，注意前脚的掰步和后脚上步扣脚的方向。

②撤跳步猴蹲动作，手脚配合不准。

纠正：应多加强练习，注意脚向后跳的同时，手向前伸，动作要轻灵、敏捷。

③猴捯绳动作，手脚配合不默契。

纠正：应先做手的动作，两手先做左右左。做右手动作时，与右足上步要同时。

④左手拉回与左足撤回猴爬竿动作跳步不远，站地不稳。

纠正：跳步不远是起跳角度没掌握好，注意起跳腿的膝部要向前压，使小腿和地面夹角尽量小，重心前移，然后起跳，

另一腿的膝部用力前带，这样多练习一些，就能跳得远了。落地膝部微屈，脚趾抓地，就容易站稳。

2. 直趟猴形

①献果动作两手各自划圆圈直径过大。

纠正：两手各自划圆时，先两腕部交叉，再各自划圆，两前臂微动，两掌指向外划，圆圈直径应20厘米左右。

②献果动作两手上托分开过大。

纠正：注意两腕部不能分开过大，不能超过10厘米，动作时两腕部相靠也可以，关键是两肘要合。

③推舟动作双手向回、向下捋带和向前送放推击动作衔接不紧而断开。

纠正：此动作应理解为向回、向下捋带是蓄力，向前送放推击是发力。先蓄而后发，动作一气呵成，连贯不停，这是一个完整动作。

④摘桃向前伸出之手臂，有臂直而耸肩的现象。

纠正：手臂不能完全伸直，应肘部微屈，肩要向下松沉，同时肩部向前顺。

⑤蹬枝动作有送胯现象，有脚站立不稳现象。

纠正：在练习中要避免送胯，先屈膝提起，然后再伸腿蹬出或弹出。站立之腿要微屈，脚趾抓地，膝部不能伸直。

⑥转身猴蹲站立不稳。

纠正：首先要注意落脚扣步的位置是否准确，扣步的角度是否合适；再注意转身不要过猛，身体重心的移动不要过大，向下蹲身时要屈腰缩身，落臀屈膝，另一脚点地的位置要找好，帮助维持重心。

五、猴形的呼吸

在练习过程中如何使呼吸与动作有机的结合起来至关重要，掌握正确的呼吸方法对动作完成的质量至关重要。

猴形练习中挂印动作要领气转身，发劲动作都要呼气，蹲身要沉气，跳跃要提气，蹬腿要聚气。要配合动作而呼吸，随动作的发力而呼气，不发力的动作或动作过程中要吸气。爬竿的跳步动作要提气而起，跳穿时闭气，落地向前打出时呼气。

六、猴形用法及技击含义

1. 猴形是由几个动作所组成的，它的每一个动作都是一种手法，都有它的技击含义，都有它的实用价值。这些动作可以单独拆出来逐个练习，以体会劲法和用法，增强技击能力。

2. 献果的技法是双手划圆，意在拨开敌手，双手向上托击，意在敌下颏。关键在于进步近身。

3. 推舟是我双手先向下、向后捋带，使敌攻来之拳失去效应和目标，借敌向回抽拳变势之机，我双手向前推送，使敌向后跌出，推送在胸腹间，上步长腰而发放。

4. 摘桃是我一手向下盖压敌手，另一手向前掐拿敌喉头颈部，手指扣掐，并有向前推压之劲。

5. 坠枝动作是用双手刁捋敌手臂向一侧顺捋，内中暗含撅臂之法。

6. 蹬枝是用后足向敌胸肋部蹬击，是一种腿法，和坠枝连用效果较佳。

7. 挂印动作的目的是闪身刁手而走偏门，而另一手速向

敌面部穿击，有则击之，无则而速退，蓄而待发，静观其变。蹲身是守势、蓄势，要有一触即发之势。

8. 猴捯绳是双手连环向下捋采，而后向前劈、推，进手进步劈出，意在敌胸膛或面部。

9. 爬竿动作是向前追击之法，如敌退走，则我上步，以手取敌眼，脚踢敌裆、腹，手脚并用，指上打下。

10. 整个猴形动作两手前穿，穿眉刺目动作较多。虽动作劲力不雄厚，但快捷灵敏，穿眉刺目，取其眼以乱其心志，为下面连续进攻创造机会，而发力重创。

七、猴形歌诀

猴形练灵起纵轻，
挂印捯绳爬竿能。
摘桃献果蹬枝法，
机警敏捷快如风。

第四节　马　形

一、概　述

拳谱云：“马有击蹄之功，击蹄者，马走极快之时，后蹄能超过前蹄数武，此其长也。”练马形时，须后足向后一蹬，前足前进，后足再极力向前拥进，此步名曰疾步。这只是讲的步法。马形练习中的意念、意境是：一马当先，万马奔腾，烈马疾奔，勇猛向前，无坚不摧，穿山越岭，行走如风，烈马相

搏，蹬踏弹踢，奋不顾身，怒目圆睁，勇往直前。故练习中，不但步法中要体现向前的疾进，冲而远，快而速，而且在手法上要表现出向前的冲撞栽打，要有意冲、劲冲，要有穿透之劲。要步到手到，手脚齐到，周身协调完整。

二、马形的练法

马形练法中有单马、双马、摇身马、步马形、回身马等。手法上分单双，步法上分顺步、拗步，身法中有冲身、摇身、回身之别。技法上有上挂、下刁、摇摆之用。总之，是以打击之拳面向前冲撞下栽而击之。由于马形注重步法的疾进，故马形有练疾之说，疾是步疾、身疾、意疾。

（一）单马形

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）右步单马形

①左足向前进半步，右足提起跟进不落地；同时两手握拳，外旋至拳心向上，两手在各自位置旋转，右拳顺左臂下向前穿，含胸沉肘，目视前方（图4-74）。

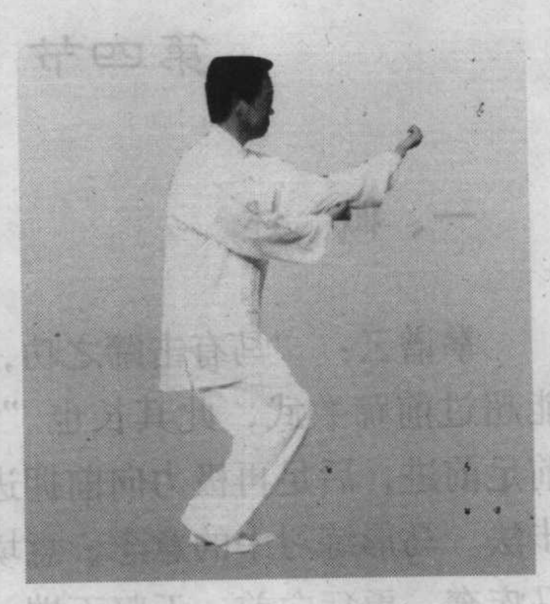


图 4-74

②右足向前上一大步，左足跟进半步；右拳前穿与左拳相遇时向上、向内

翻转，使拳心向下，屈肘使右拳置于自己右肩前；右足向前上步，而右拳向前打出，高与胸齐。左拳撤至右肘后右肩前，两肘部抬起，略低于肩，两臂微屈，均成圆弧形，右拳心向下，拳面向前，右腕部微扣，目视右拳前方（图 4–75①②）。

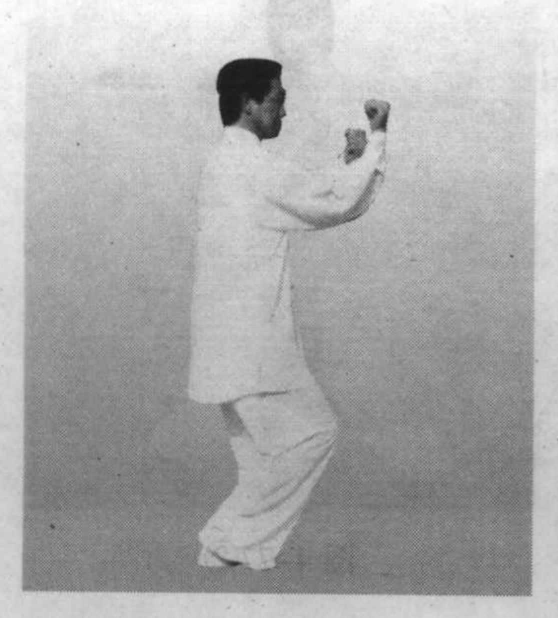


图 4–75①

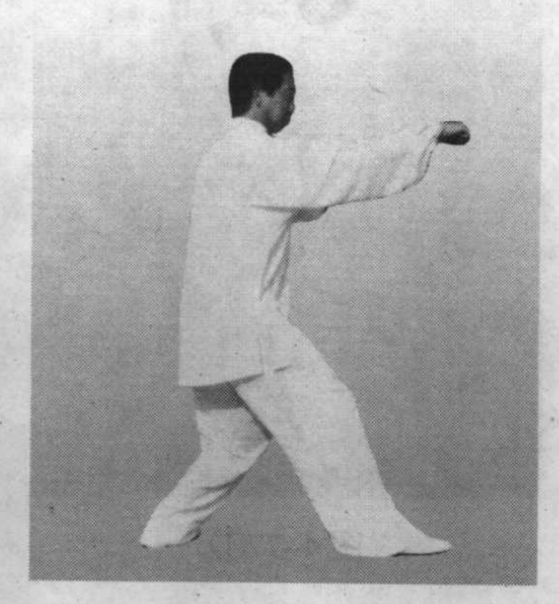


图 4–75②

（2）左步单马形

①右足向前进半步，左足提起跟进，靠于右足内侧不落地；同时，两拳外旋至拳心向上，两肘内合，左拳顺右臂下向前穿，含胸沉肘，目视前方（图 4–76）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步。左拳前穿与右拳相遇时，向上、向内翻



图 4–76

转，使拳心向下，至左肩前。左拳随左足向前上步而向前打出，高与胸齐；右拳拉至左肘后左肩前，两臂均成圆弧形，左拳面向前，腕部微扣，目视左拳（图 4–77①②）。

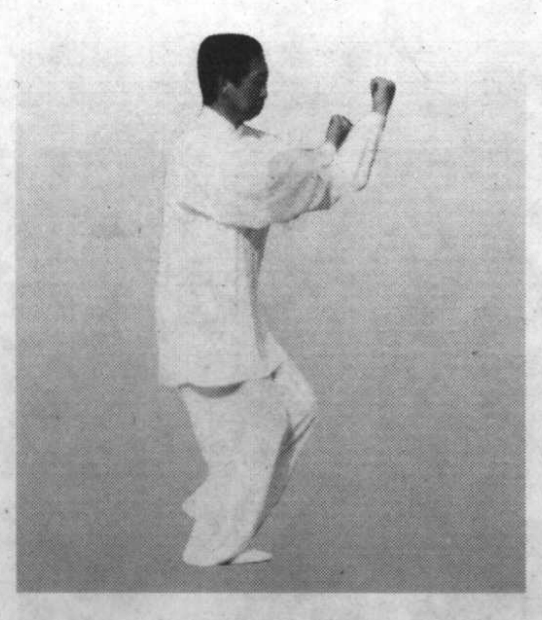


图 4–77①

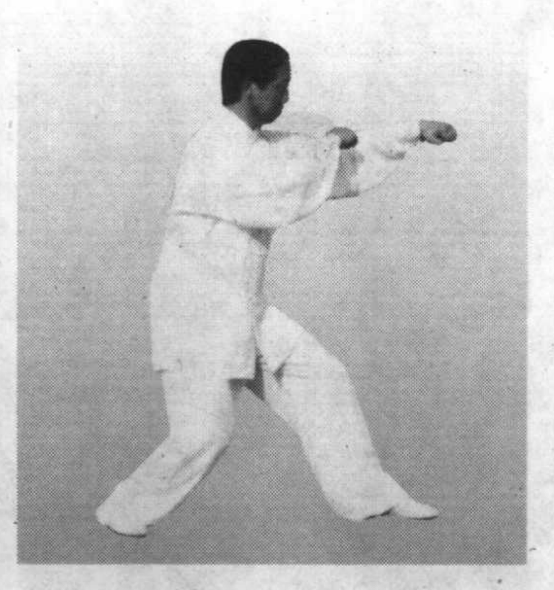


图 4–77②

2. 单马形动作要点

①前足进步与后拳前穿，再向上卷动作要协调一致。

②后足上一大步与拳向前栽打要整齐如一。

③两手臂在动作过程中要注意掩肘内合于身体中线。

④单马转身扣步时注意向前进半步，扣足幅度要大，转身要快，与两手动作要协调一致。

3. 单马回身式

①如练至右步单马形时，欲转身，右足向前上半步，扣足落地，重心移向右足，左转身，左足提起靠拢于右足内侧，转身 180°面对来时方向；左拳下垂，右拳屈肘向上，左拳略低

于胸，右拳高与鼻齐，两拳心均向里，随左转身而挂磕，目视前方（图 4–78）。

②左足向正前方上一步，右足跟进半步；同时，左拳随转身不停，收拳至肩前，拳心向下，随左足上步向前打出，高与胸齐。右拳置于左肘后，两拳心均向下，两肘微外撑，臂成圆弧，目视左拳（图 4–79）。

单马回身式，左右转身相同，惟动作互换。



图 4–78



图 4–79

4. 单马回身动作要点

①扣步幅度要大，转身要快，注意前脚要上半步。

②两拳两臂要随身而转，扣步拧腰而转身。

5. 收势

（1）左步单马

①左足后撤半步至右足前，左拳屈肘向下盖压拉回至小腹；同时，右拳向前、向上钻出，高与鼻齐，目视前方。

②左足向前进一步，右足不动，两腿成三体势步型。左掌向前打出左劈拳，右掌拉回小腹，目视前方。以下动作与左劈拳收势相同。

（2）右步单马

①右足向后撤一步与左足齐，重心移向右足；同时，右拳拉回小腹不停，再向上钻出，高与鼻齐；左拳盖压拉回小腹，头向上顶，目视前方。

②左足向前进一步，右足不动，两腿成三体势步型；左掌向前打出左劈拳，右拳变掌拉回小腹，目视前方。以下动作与左劈拳收势相同。

6. 收势要点

①前脚撤回与右拳钻出要上下相齐。

②左掌劈出与左足落地要上下整齐如一。

（二）双马形

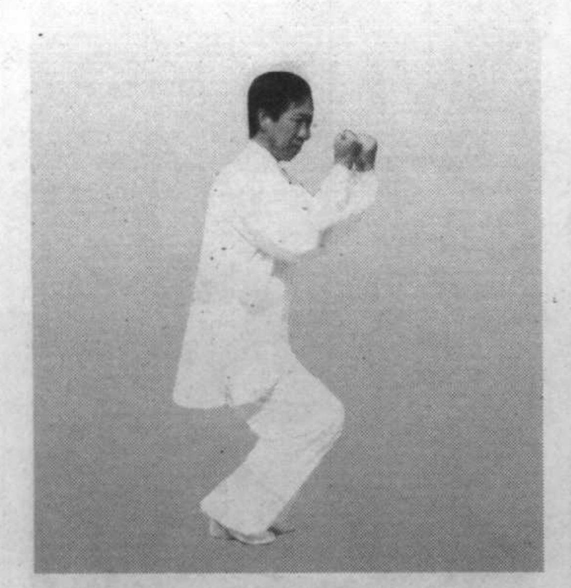
1. 动作过程（自左三体势起）

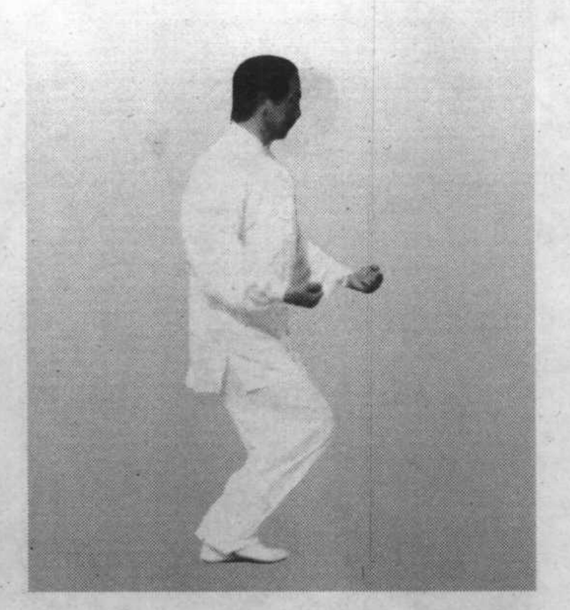
（1）右步双马形

①左手先抓握拉回至腹，两手同时握拳，双拳以拳心向上，自腹部经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐。双拳钻出不停，向下砸，拳心向上，向下、向后带至两胯侧；左足向前进半步，右足提起跟至左足内侧不落地，头向上顶，目视前方（图 4-80①②）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步；两拳自胯侧屈肘，

使拳上起至两肩前，两拳内旋使拳心向下，拳面向前，腕部微扣，两肘部上抬外翻，两拳自面前向前打出，高与胸齐，两臂微屈，两拳相距寸许，头顶，目视前方（图 4-81①②）。


图 4-80①


图 4-80②

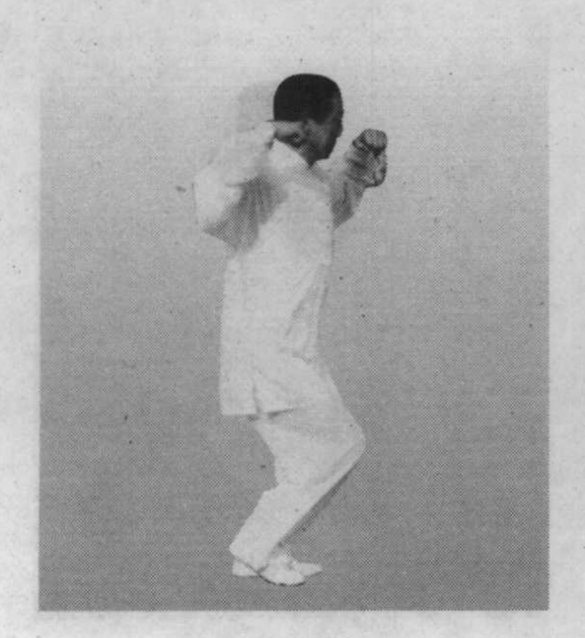

图 4-81①


图 4-81②

（2）左步双马形

①右足向前进半步，左足提起跟至右足内侧不落地；双拳翻转至拳心向上，两肘内合下垂，双拳向前、向下划弧至两胯侧，拳心向上，头向上顶，目视前方（图 4-82①②）。

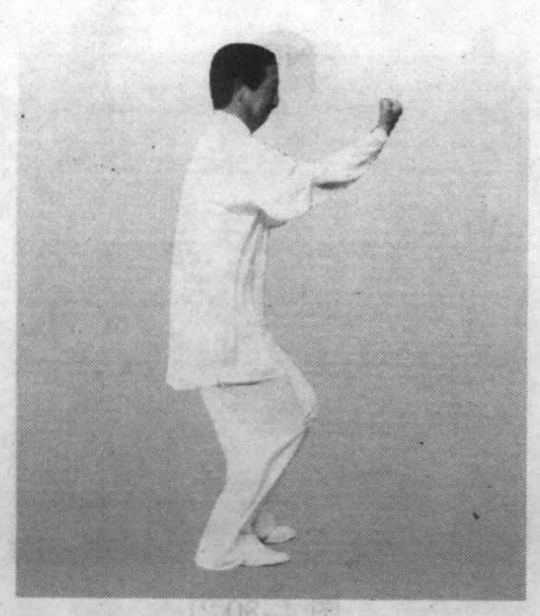


图 4-82①

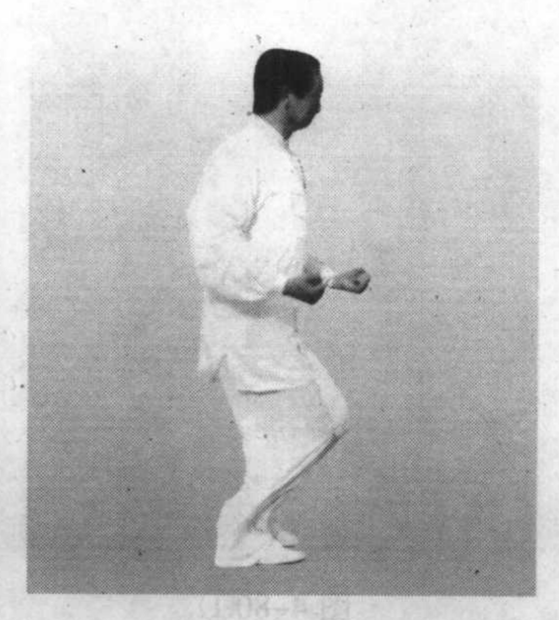


图 4-82②

②左足向前上一大步，右足跟进半步；两拳自胯侧屈肘上起至两肩前，双拳内旋，使拳心向下，拳面向前，腕部微扣，两肘外翻，略高于肩，两拳自面前向前打出，高与胸齐，两臂微屈，两拳相距寸许，头顶，目视前方（图 4-83）。

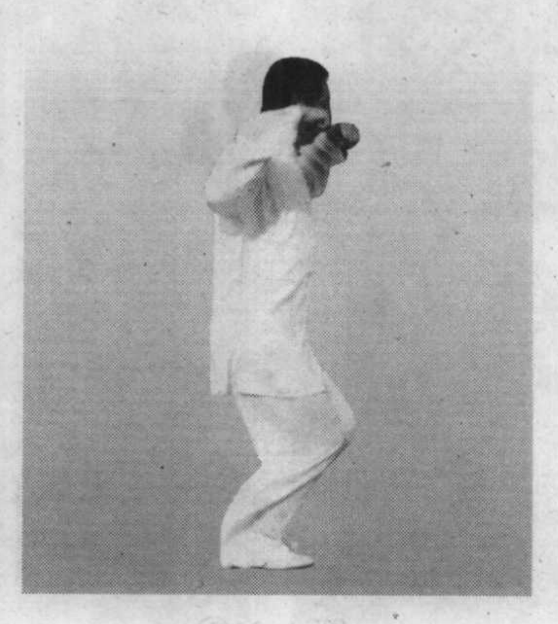


图 4-83

2. 动作要点

①双拳向下砸与左足进步要上下一致。

②双拳向前扣打与上步要手脚齐到，整齐如一。

3. 双马回身式

（1）以右步双马形为例，动作如下：

①右足扣步，向左转身，面对来时方向，重心移向右足，左足提起靠拢于右足内侧；双拳翻转至拳心向上，双肘部内合下垂；双拳向前、向下划弧至两胯侧，拳心向上，头向上顶，目视前方（图 4–84）。

②左足向前上一步，右足跟进半步；两拳自胯侧屈肘上起至两肩前；双拳内旋，使拳心向下，拳面朝前，腕部微扣，两肘部上起略高于肩，两拳同时向前打出，高与胸齐，两臂微屈，两拳相距寸许，头顶，目视前方（图 4–85）。

（2）双马形回身动作左右相同，惟动作互换。

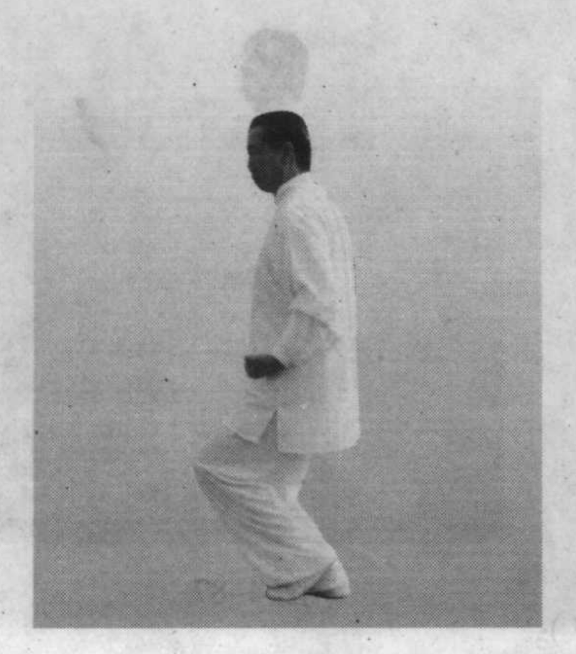


图 4–84

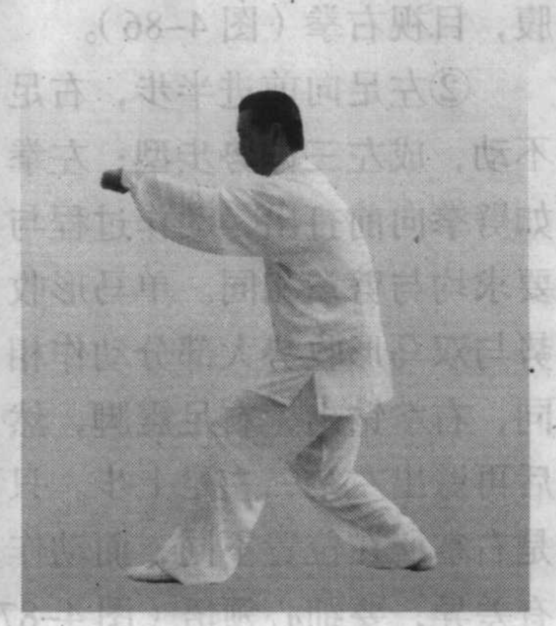


图 4–85

4. 回身要点

①前足扣步幅度要大，转身动作要快，后足靠拢要快，周身要协调一致。

②转身后上步要快，双拳打出要有力，动作要整齐如一。

③整个动作要连贯不停，一气呵成。

5. 双马形收势（练至左步双马形时）

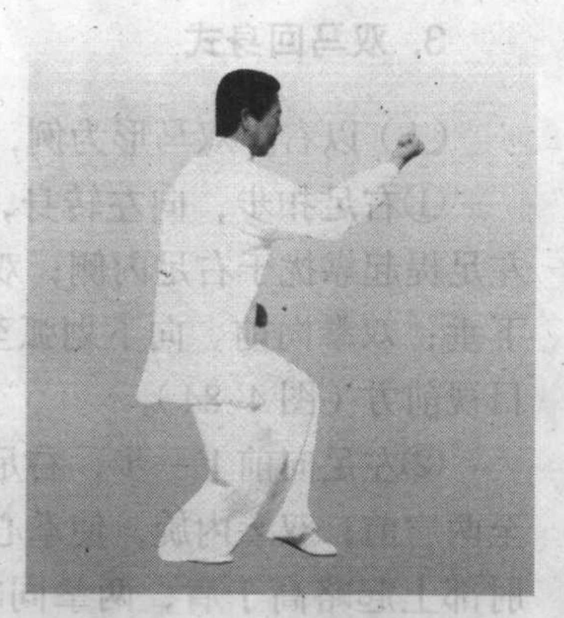


图 4-86

①右足上步至左足内侧震脚落地，左足提起，在右足内侧，两膝并拢。右拳先拉回至右腰侧，拳心向上。左拳自前向下扣压；右拳向前、向上钻出，高与鼻齐，左拳拉回至腹，目视右拳（图 4-86）。



图 4-87

②左足向前进半步，右足不动，成左三体势步型；左拳如劈拳向前打出，动作过程与要求均与劈拳相同。单马形收势与双马形收势大部分动作相同，右拳钻出，右足震脚，然后再劈出左掌，左足上步。只是右掌所在位置不同，而动作有差异，要细心领悟（图 4-87）。

③双马形还有一种练法，在双拳向前打出时都相同，只是在双拳打出之前，两手的动作不同，所走的路线不同。一种是双拳向下砸，向回带，再上翻向前打出；还有一种是双拳各自外翻自前向后绕一平圆，再向前打出。前一种是双拳自前向下、向回绕一立圆，两种练法各有千秋。

（三）摇身马形

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）摇身右马形

①左足向左斜前方进半步，右足提起跟至左足内侧不落地；同时，右手自腹部以手心向下、向前伸，掌指向前，与左手齐时，双手由前向右划弧至右肋外侧，头向上顶，目视右手（图 4-88①②）。

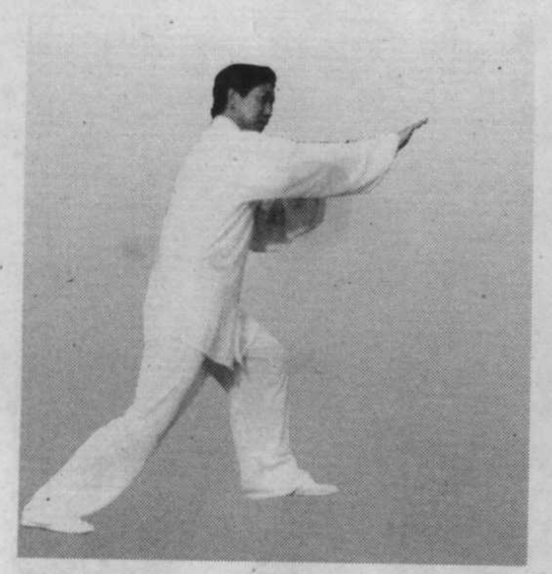


图 4-88①

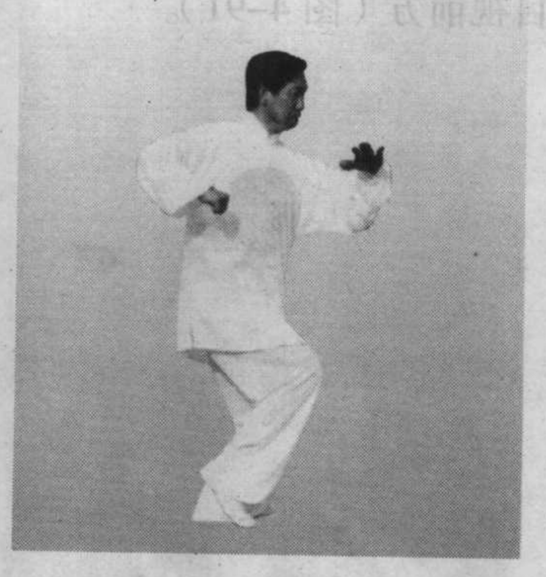


图 4-88②

②右足向正前方上一大步，左足跟进半步；同时，双手握拳上提至右肩前，以拳心向下，拳面向前，腕部微扣，用力向前下栽打，高与胸齐，左拳在右肘后，右臂微屈，目视右拳前方（图 4–89）。

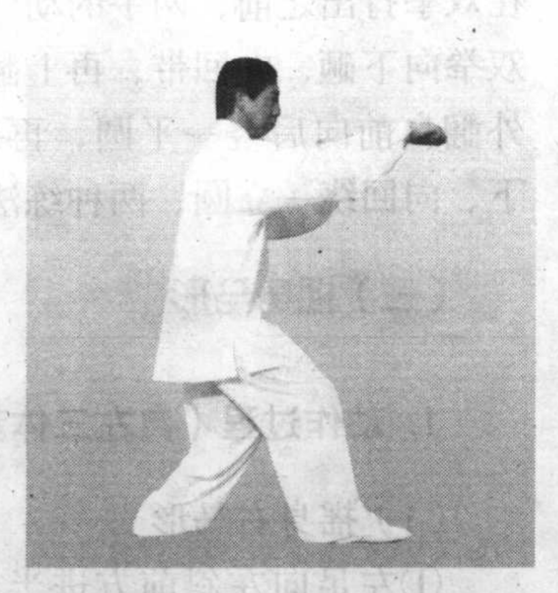


图 4–89

（2）摇身左马形

①右足向右斜前方进半步，左足提起跟至右足内侧不落地；同时，双拳变掌，掌心向下，左手前伸至右手前，双手向左划弧至左肋外侧，身向右前移，目视双手（图 4–90）。

②左足向正前方上一大步，右足跟进半步；同时，双手握拳上起至左肩前，以拳心向下拳面向前，腕部微扣，左拳用力向前栽打，高与胸齐，右拳在左肘后，左臂微屈，头向上顶，目视前方（图 4–91）。

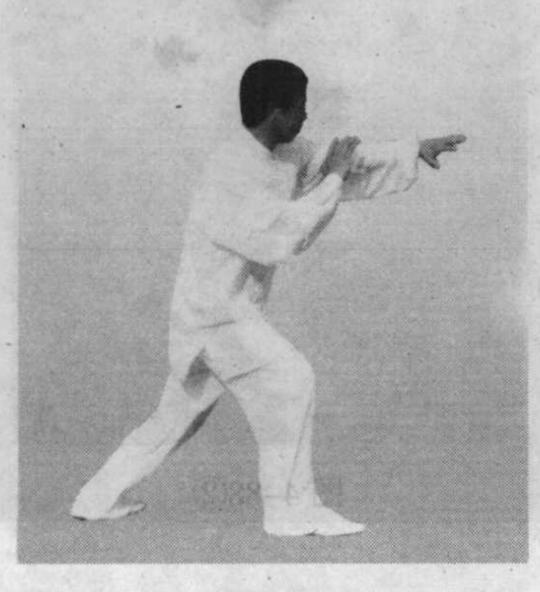


图 4–90

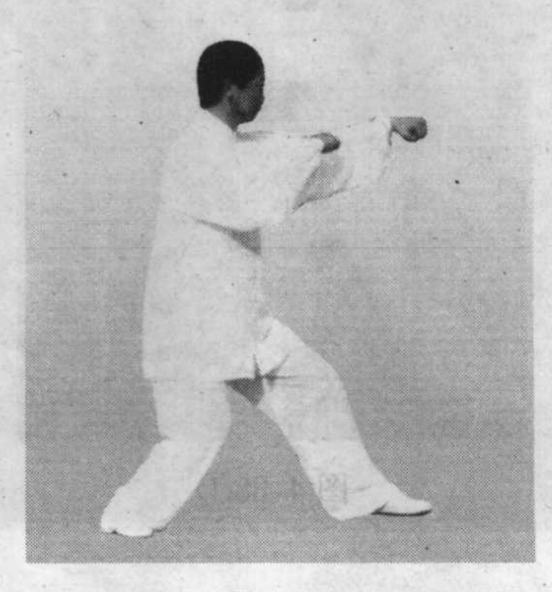


图 4–91

左右练法相同，视自己体力及场地大小而定。

2. 摇身马形动作要点

①前脚进步要向斜前方，身形要向斜前领，要体现左右摇身的特点。


图 4-92

②左足向左斜前方进步与手向右后方搂挂捋带，动作要协调一致。

③右足上步与右拳栽打要相齐。

3. 摇身马形回身势

以摇身马形左势为例，动作如下：

①左足向前进半步，脚扣步落地，身右转 180°，面对来时方向；右足提起向左足内侧并拢，重心移向左足。随转身，右拳向右划弧，拳与胸高，右肘与肩平，左拳随之，两拳心均向下，目视左拳（图 4-92）。


图 4-93

②右足向前上一大步，左足跟进半步，右拳继续向右划弧，收于右肩前；随右足进步，右拳向前栽打，高与胸齐，左拳在右肘内侧，目视右拳前方（图 4-93）。左右转身相

同，惟动作互换。

4. 摇身马形回身要点

动作要点与单马形回身要点相同。

5. 摇身马形收势

动作与单马形相同。

（四）拗步马形

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）拗步右马形

①右足向前上一大步，左足提起跟至右足内侧不落地，两膝并拢；同时，右手以手心向上顺左臂前穿，至左掌时握拳，向上、向回屈肘，至右肩前，翻扣拳心向下，左拳翻扣、拳心向下在右肩前，头顶，目视前方（图 4–94）。

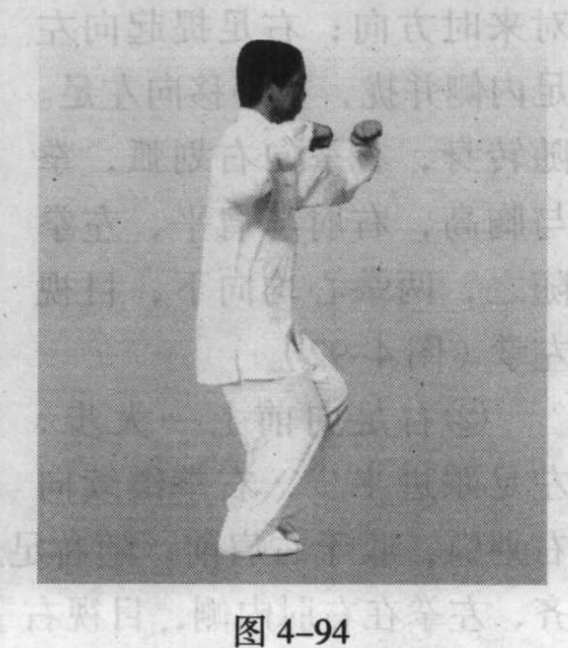


图 4–94

②左足向正前方上一大步，右足跟进半步；同时，右拳向前打出，拳心向下，腕微扣，臂微屈，拳高与胸齐。左拳在右肘后，左臂撑圆，拳心向下。目视右拳前方（图 4–95）。

（2）拗步左马形

①左足向前进半步，右足跟至左足内侧；同时，两

拳变掌，上提与鼻齐，向前、向下搂带，至左肩前同时握拳。头向上顶，目视前方（图 4–96）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，左拳向前打出，高与胸齐，右拳在左肘后，两拳心均向下，左腕部微扣，左臂微屈，头顶，目视前方（图 4–97）。

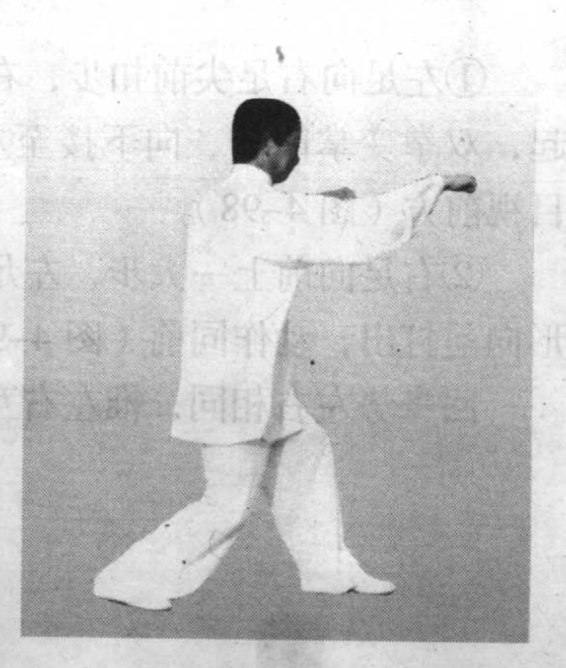


图 4–95

2. 动作要点

与单马形动作要点相同，惟步法是拗步。

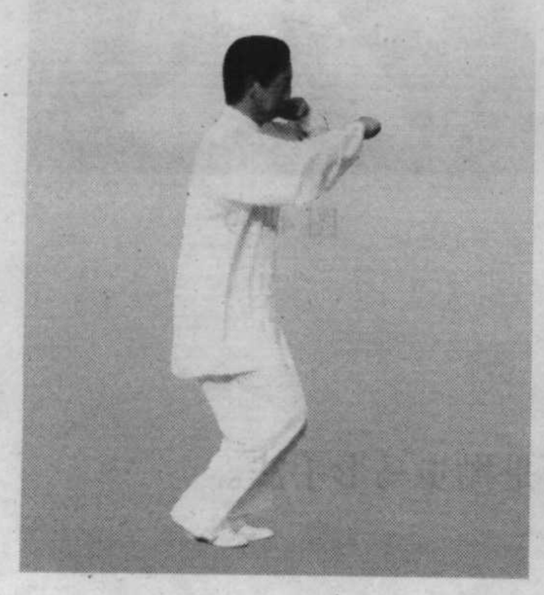


图 4–96

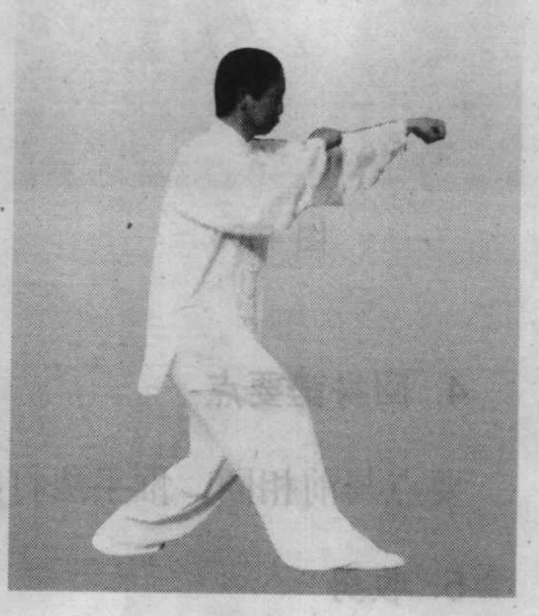


图 4–97

3. 拗步马形回身势（以拗步右马形为例）

①左足向右足尖前扣步，右转身，面向来时方向；右足提起，双拳变掌向前、向下搂至左肩前。双手握拳，头向上顶，目视前方（图 4–98）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，左拳如同拗步左马形向前打出，动作同前（图 4–99）。

回身势左右相同，惟左右互换。

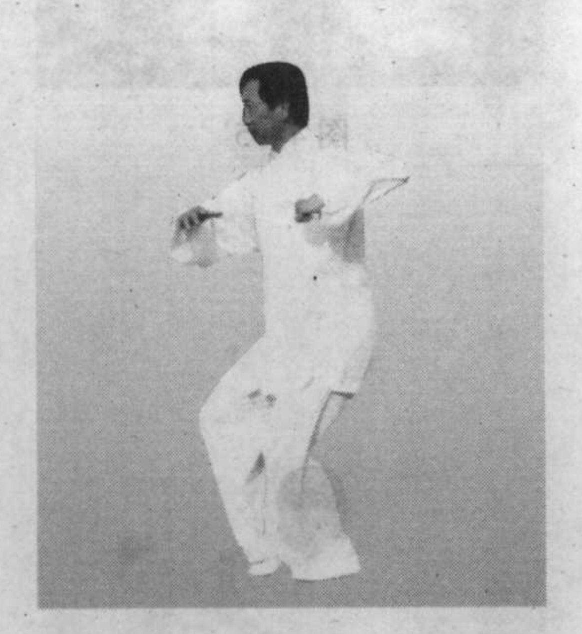


图 4–98



图 4–99

4. 回身势要点

要点与前相同，惟手法打出是拗步马形手法。

5. 收势

动作同前。

三、马形的劲法

1. 单马

①单马形的练法有前拳仰出者，有出拳扣而直顶者，有如崩拳者，皆因师传不同而练法各异。观察马之动作，取其技能而为拳者，还应以扣腕向前栽打者为正宗。

②马形练习过程中，注意步法的前进要快而远，要用后脚蹬，前脚冲，要体现马有击蹄之功，要有“追风赶月不放松”的气势。

③单马形后拳向前臂下穿时，要紧背含胸、沉肘、缩腰。拳向上、向后卷时，要长腰，而肩部微后移。拳翻转向前栽打时，要送肩拱腰，发劲时以配合呼气，与前足落地相合，要整齐如一。

2. 双马

双马形是双拳向前栽打、撞击，身正而双拳同时用力。双拳翻转向下砸时，要松肩坠肘，头向上顶，两肘要向回带，此时腰微长而胸微挺，含有胸撞之意。两拳上起至面前时，两肘略高于肩以蓄力；双拳翻扣向前栽打时，要含胸、送肩、拱腰、伸臂而打出，配合呼气以助发力。拱腰是向后拱，以腰催肩，以肩送肘，以肘催拳。

3. 摇身马

①摇身马形的步法是前脚向斜前方上步，而后脚是向正前方上一大步，身形也要向斜前方移动。注意身形欲向斜前方移

动时，先向斜后方微动一些，这叫欲前先后，欲左先右。以腰为轴，带动两肩，以肩而带动两臂，周身完整，此谓摇身。

②摇身马形的手法是：双手由前向下后侧带挂，再向上起向前下打出，要走一个圆。向下带挂时，要用腰劲，沉肩坠肘，以腰带肩，以肩带肘，以肘带手，使劲力饱满、完整，浑厚沉实，手脚齐到。

4. 拗步马

①拗步马形双手在身前走一个立圆，摇身马形是双手绕一个平圆；单马形是从下往上绕立圆，双马形是从上往下走立圆；还有双马两侧绕平圆。这些只是手法的不同，但总的都有一个相同点，就是向前栽打，这是关键所在，也是马形的真髓，马形的真正体现。

②马形是一个完整的动作，要连贯不停，中间不能有停顿，要一气呵成，每一个动作完了之后可以稍停。

四、马形的呼吸法

不管单马、双马、摇身马、拗步马或是回身马，都是以前脚上半步、绕圆为吸气；后脚上一大步落地与拳的发力栽打、撞击为呼气。

五、马形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 马形步法中后脚前进不远

纠正：注意后脚向前上步时，要向前冲，脚平飞而进。前

脚向前上半步时，后脚的膝盖要注意向前下压，以缩小蹬地角，加大蹬力，增强向前的水平推动力。在练习中应多加强腿部力量的练习。

2. 手法绕圆时和身法配合不协调，手动而身不动

纠正：手法绕圆要和身法密切配合，手和身的动作是相向运动的。练习中先把动作放慢，细心体会，仔细找手与身的配合，要注意协调。手绕立圆时，身法要微微上长下缩。手绕平圆时，身法要微有前后移动，这就是运动力学中的动量守衡在武术身法中的具体运用。

3. 摇身马形动作中，身形没有体现摇身

纠正：注意脚步要向斜前方上步，上步之后马上重心移向前脚，头向前领，身微前倾，再加两手协调动作，充分体现摇身。

4. 拗步马形练习中有向两侧上步的现象

纠正：注意上步要向正前方，后脚向前上一大步时也要向正前方。后脚上步时一定要经过前脚内侧前进，两腿交叉时距离不要太远，注意磨胫。

六、马形用法及动作的技击含义

1. 不管何种马形，用法就是用拳向敌进行栽打、冲撞，意在击打敌头、胸、肋等部。可用单拳也可用双拳撞打。要敢于上步欺身，向敌圈内冲进去，这是关键。

2. 单马形的用法是用拳向上挂开敌打来之拳，翻扣而栽打敌胸膛，关键在于步法应向敌档内冲去。单马形还可用拳向

前扣压而栽打，简捷而快速。

3. 双马形的用法是我双拳向下砸敌打来之手臂，步进身拥，双拳向前撞击栽打敌胸。还有我双拳向两侧格挂分开敌手而向前栽打。

4. 摇身马形是我斜上步，摇身闪格其位，进而发拳击打，打击敌人部位，可随心所欲，意在重创，使其丧失战斗能力。

5. 拗步马形是我双手从上向下拍击敌击来之拳或掌，而速上步进身用力栽打。

6. 马形的用法，也可你发拳打我，我也发拳打你，用我前臂的挫压之劲防开敌拳，同时向前栽打，这也是一种比较好的用法，但想用好此形非功深招熟、勇猛顽强、胆大心细者不可。

七、马形歌诀

马形练疾击蹄功，
单双摇拗扬威名。
横冲直撞栽拳打，
勇猛向前意在冲。

第五节　鼍　形

一、概　述

鼍，乃鼍龙也。是水陆两栖动物，以水为主。它力大善游泳，性凶猛。有浮水破浪之技，有翻江倒海之能。故武术前辈取其技能为拳，谓之鼍形。在《现代汉语词典》中是这样解释

的："鼍，爬形动物，吻短，体长两米多，背部、尾部有鳞甲。力大，性贪睡，穴居江河岸边。皮可制鼓。也称鼍龙或扬子鳄，通称猪婆龙。"形意拳十二形中的鼍形，并不是对鼍龙生活习性和活动特征的机械模仿，而是象其形而取其意。在练习鼍形时的意念为：面对涛涛的江河湖海，横空排浪进入其中，如鱼得水，急则翻江倒海，逐波分浪，胜似蛟龙。缓则浮水漫游，曲折前进，随波逐流，悠然自得，有如闲庭信步。忽上忽上，忽左忽右，忽进忽退，忽快忽慢。总之要体会水中游泳之意境。

在练习时，要以腰为主宰，双臂云扫，左右呼应，步法前进，有如蛇形，手法的拧裹钻翻，周身一气，运转自如，于象形中寓攻防，平缓中藏矫健，刚柔相济，任其自然。

二、鼍形的练法

鼍形练习有进步鼍形、退步鼍形、转身鼍形。

（一）进步鼍形

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）进步鼍形左势

①身体重心后移至右足，向右微转，左手向下向腹前拉回，左足撤至右足前，目视左手（图 4–100）。

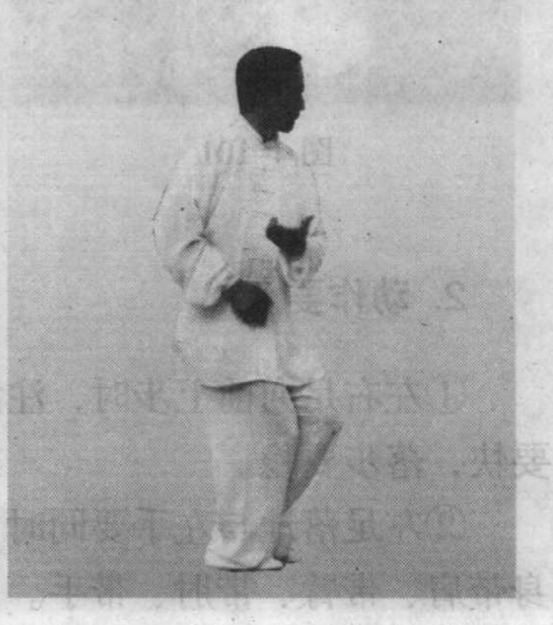


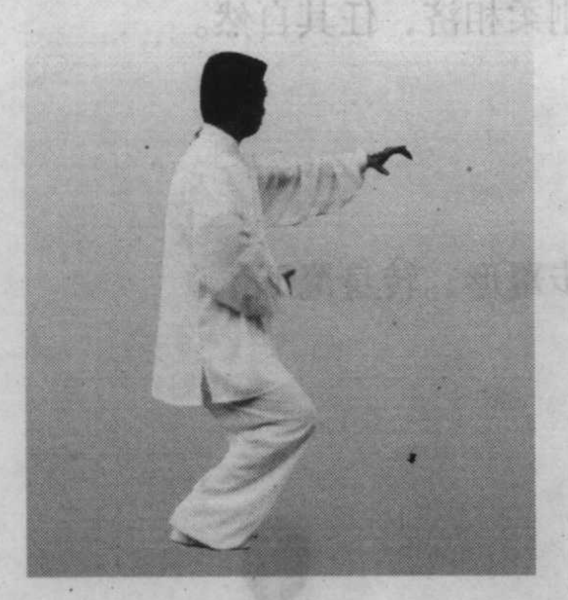
图 4–100

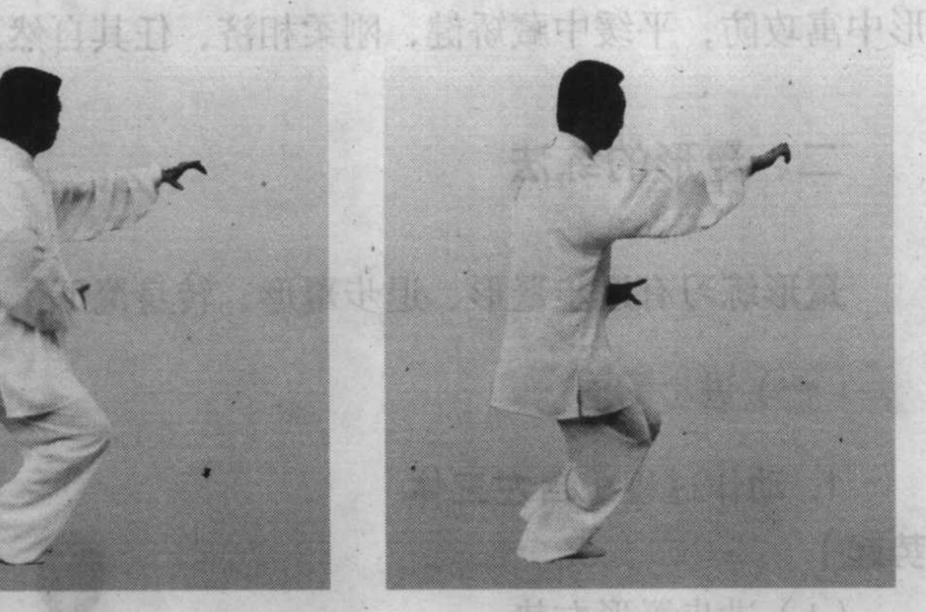
②左足向左前方 45°上一步，右足提起跟至左足内侧不落地（也可脚前掌点地）；

同时，左手外旋至手心向上，左手上起至胸前上方，再内旋变俯掌向左前方横拨撑出，高与肩齐，右手在腹前，掌心向上，左臂撑圆，左掌心向下，左肘略低于肩，目视左掌（图 4–101）。

（2）进步鼍形右势

右足向右斜前方 45°上一大步，左足跟进提起至右足内侧不落地（也可脚前掌点地）；右手自腹部经胸前向上起，至面前内旋变俯掌，向右斜前方横拨撑出，高与肩齐，右肘略低于肩。左掌下落翻转回至腹前，掌心向上，目视右手（图 4–102）。


图 4–101


图 4–102

2. 动作要点

①左右足向前上步时，注意方向角度。要走之字形，跟步要快，落步要稳。

②左足落地与左手要同时，右足落地与右手要相齐，以腰身带肩、带臂、带肘、带手。

③整个动作要协调一致，要连贯不停，两臂划圆动作协调一致，步法前进如蛇形，身形随步的前进左右移动，整个动作中有快有慢。

④要柔和不要发刚劲。

（二）退步鼍形

1. 动作过程（自左三体势起或接鼍形左势）

（1）退步鼍形右势

①如以左三体势起时，重心先向前移，然后右足再向右后方退一步，重心后移至右足；同时，左足提起靠于右足内侧不落地，或脚前掌点地；右手外旋，手心向上，自腹部经胸前上起至面前内旋变俯掌，向右斜前方横拨撑出，高与肩齐。右臂撑圆，右肘略低于肩。左手同时下落翻转回至腹前，掌心向上，目视右掌（图 4–103①②）。

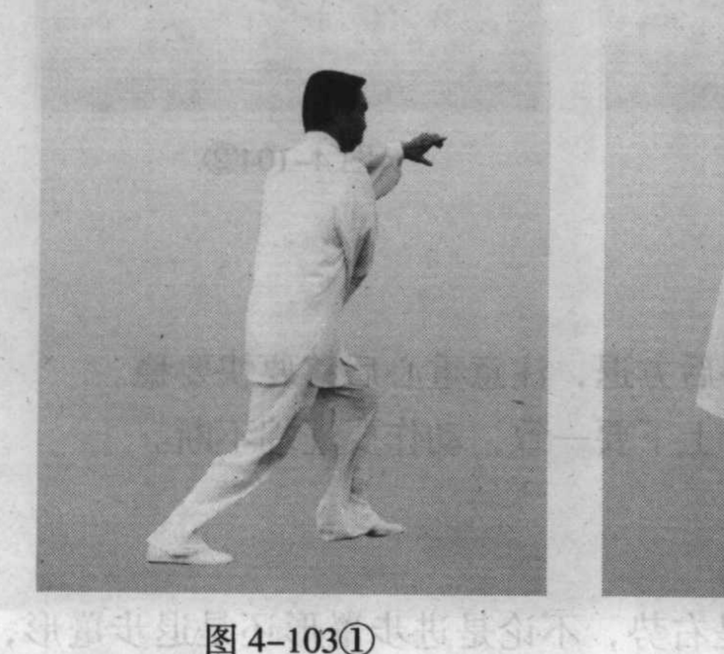


图 4–103①

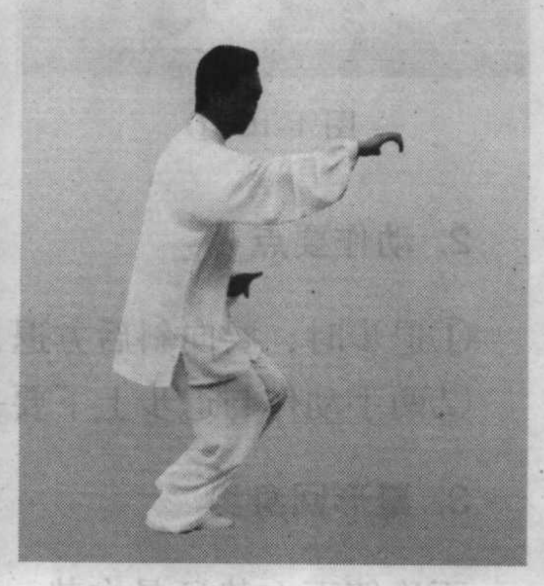


图 4–103②

②如接鼍形左势时，右足直接向右后方退一步，其他动作同前。

（2）退步鼍形左势

左足向左后方退一步，重心移向左足，右足提起靠于左足内侧不落地，或脚前掌点地。左手手心向上经胸部上起至面前内旋变俯掌，向左斜前方横拨撑出，高与肩齐，左臂撑圆，左肘略低于肩，右手下落裹回翻转至腹前，手心向上，目视左掌（图 4–104①②）。

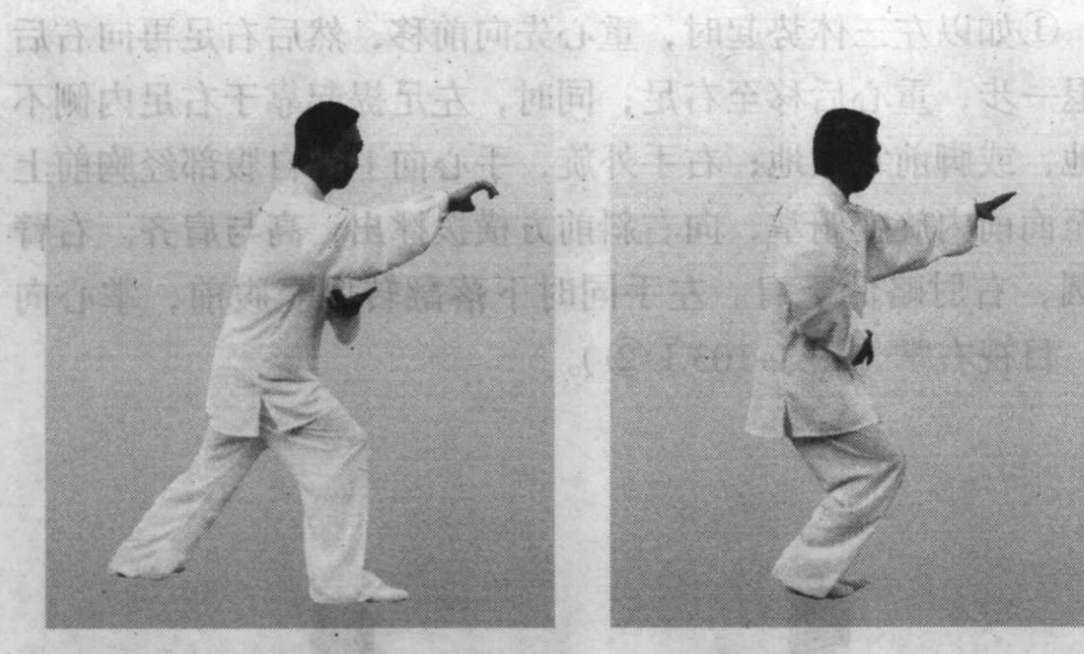


图 4–104①

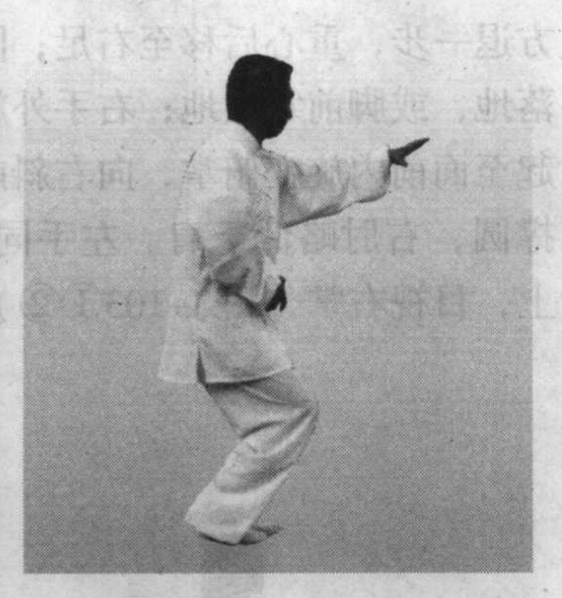


图 4–104②

2. 动作要点

①退步时，要向斜后方退，注意重心后移要快要稳。

②两手动作与退步上下要一致，动作要连绵不断。

3. 鼍形回身势

不论练至左势还是右势，不论是进步鼍形还是退步鼍形，

都是同样的回身方法，动作如下：

①脚上步时，要脚尖外掰，掰步落地；另一脚再上步时要在前脚尖的外侧扣步落地，转身面对来时方向。两手动作与脚相合，左足落地，左手向外横拨，右足落地右手向右横拨，动作要求与鼍形动作相同（图 4–105）。

②退步鼍形转身时，要退的脚不向后退，而向前掰步落地；另一脚再向前脚尖外侧扣步，转身面对来时方向。两手动作与两脚相一致，左足落地左手外拨，右足落地右手外拨，全身协调一致，目随两手动作，左右都相同（图 4–106）。

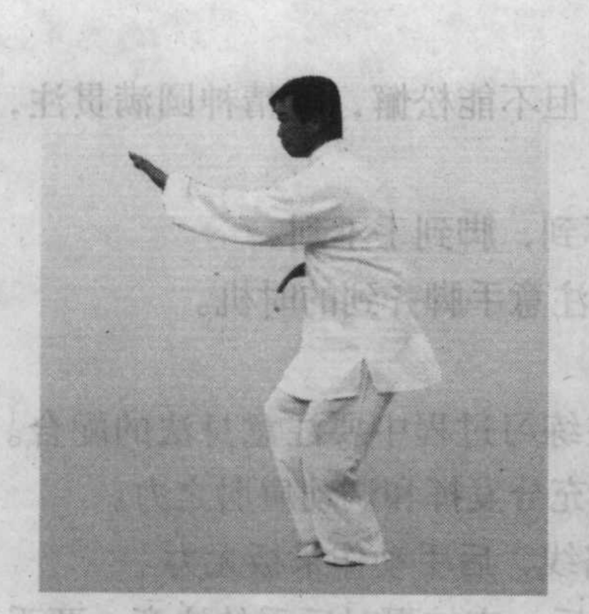


图 4–105

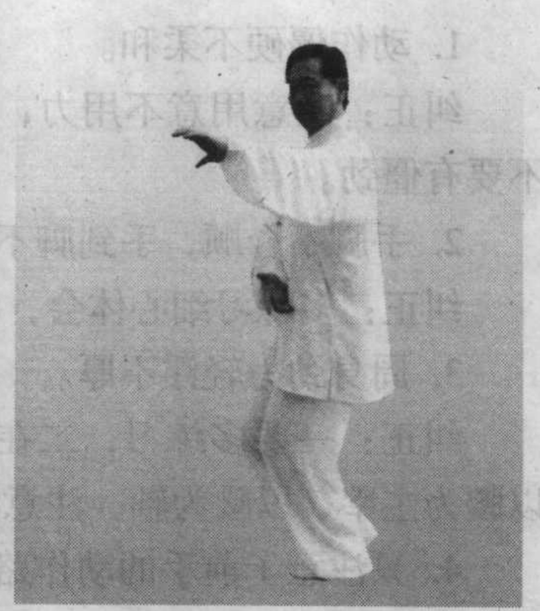


图 4–106

4. 回身势要点

①回身步法是先摆再扣，动作要快，注意面对来时方向。

②转身手脚动作要协调一致，整齐如一。

5. 鼍形收势

练到起势位置成鼍形左势时，即收势。

①右足向正前方上一步，左足跟进至右足内侧不落地；右手握拳经胸上钻，高与鼻齐，小指上翻，左手收回至腹前，抓握成拳，目视右拳。

②左足向前上一步，右足不动，成三体势步型；左拳如同劈拳向前打出，成左三体势，再行收势。

三、鼍形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 动作僵硬不柔和。

纠正：注意用意不用力，但不能松懈，要精神圆满贯注，不要有僵劲。

2. 手脚不合顺，手到脚不到，脚到手不到。

纠正：多练习细心体会，注意手脚齐到的时机。

3. 周身劲力轻浮不厚。

纠正：一要多练习，二在练习过程中要注意身法的配合。以腰为主宰，以腰为轴，注意充分发挥和调动肩肘之力。

4. 只注意了前手的动作路线，后手动作呆板无力。

纠正：在前手动作准确之后，应加强对后手的注意，两手协调配合，才能完整。后手下落回身要有内含力，要有回裹之劲。

5. 有起伏过大的现象。

纠正：在练习过程中动作与动作之间，有起伏但不能过大，注意要用膝部的弯曲度去掌握。

6. 两手横拨有肘高过肩的现象。

纠正：肘高而肩耸，肩耸而气不能沉，所以肘部不能高过肩，应略低于肩。

四、鼍形的动作劲力

1. 鼍形在练习过程中要左右连贯不停，圆活不滞，转换要灵活，意满神足而劲有内含力。

2. 进步鼍形与退步鼍形可同时练习，一去练进步，回来练退步。

3. 练习时要注意用意念之劲，而不发手臂的拙力，意紧力松，意劲相连，不使有断续之处，绵绵不断，如水中游泳，用鼍形的意念意境去指导练习。

4. 进步鼍形向左右斜前方上步时，要向正前方的45°方向上步。退步鼍形向后退步时，也要向后方的45°方向退步。脚落地后，屈膝站稳，十趾抓地。后脚跟步时，要两膝相靠，臀部向下松坠，头向上顶。

5. 两手、两臂动作，一上一下，一出一回，内旋与外旋，横拨与回裹，要同时动作，协调一致。注意以腰带肩，以肩带肘，以肘带手，手脚相合。

6. 前手横拨撑出是以掌外缘与前臂尺骨为力点，手臂与胸要成半圆形。胸要含，肘部略低于肩。后手下落要有回裹之劲，肩要沉、要合、要松。

7. 身法随左右上步或退步，而重心随之移动，腰要松活，头向前领而身随之摇。身法是欲左先右，欲右先左。须细心体会，周身要完整不懈，动作柔和而显内力充盈。

五、鼍形呼吸法

鼍形的呼吸是以自然舒畅，轻松合顺为原则。呼吸自然，动作柔和，呼吸随动作进行，但不可憋气而用僵劲，此为大忌也。

六、鼍形用法及动作的技击含义

从它的结构来看，步法是前进后退都走之字形，有如蛇行，手法是两手向身体两侧划圆弧。动作的目的是化解敌向我进攻来的拳或掌。所以，它是以防守为主的技法。进步、退步走斜线以趋避敌攻来之势。手型为钳形手，食指拇指分开，其余三指屈勾，以利刁拿锁扣之用。技法是刁拿捋带横拨，使攻来之拳失去效用。捋带之劲在腰肩肘，节节贯穿。同时暗藏另一手的击打，一旦得机得势，另一手可随意击发，可打，可放，也可进步用掌外沿顺势切击敌脖颈部。近身还有肘击一法，在拳谱中肘为一拳也。

七、鼍形歌诀

鼍形意境游水中，
两臂拨水在腰功。
裹带钻翻加肘打，
进退曲折意先行。

第六节　鸡　形

一、概　述

鸡乃益禽也。形意拳中十二形中的鸡形，是取雄鸡搏斗中的技能而为拳，是前辈们根据技击动作创编加工而成的，不是简单的模仿，不求形象似，但求意念真。鸡形的主要技法有：金鸡独立、食米、抖翎、上架报晓、蹬脚展翅；虽各地鸡形练法各异，但这些基本的技法还是大同小异的。在练习鸡形时，应该体现出这样的意境：鸡形练勇，有独立之能，抖翎之威，奋斗之勇，食米之准。雄鸡性善斗，斗时皆以智取，口刚而能啄，爪利而能抓、扑、蹬、踏，生威抖翎能腾空，进退无时，往来无空，两腿连环，随时而生，血流满面而奋斗不止。攻中有防，防中有攻，攻防兼备，连环进击，上下结合。

曹植有一斗鸡诗写的极妙，抄录于下："游目极妙伎，请听厌宫商。主人寂无为，众宾进乐方。长筵坐戏客，斗鸡闲观房。群雄正翕赫，双翅自飞扬。挥忆激清风，悍目发朱光。嘴落轻毛散，严距往往伤。长鸣入青云，扇翼独翱翔。愿蒙狸膏助，常得擅此场。"

二、鸡形的练法

鸡形练法有鸡形四把，流传较广。有金鸡独立的单趟练法，还有金鸡展翅、蹬脚的一种练法。这三种练法都深刻地体现出了鸡形的特点。

（一）鸡形练法一

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）金鸡踏雪（金鸡独立）右势

①左足前进半步，右足不动，重心前移，大部重量在左足；同时，右足跟提起，右腿膝部弯曲。右手上起至心窝，顺左臂下向前穿，手心向下，左手后撤，拉回至胸前，手心向下，右肩微前顺，右手腕部微塌，右手指高与肩平，头向上顶，目视右手（图 4-107①②）。

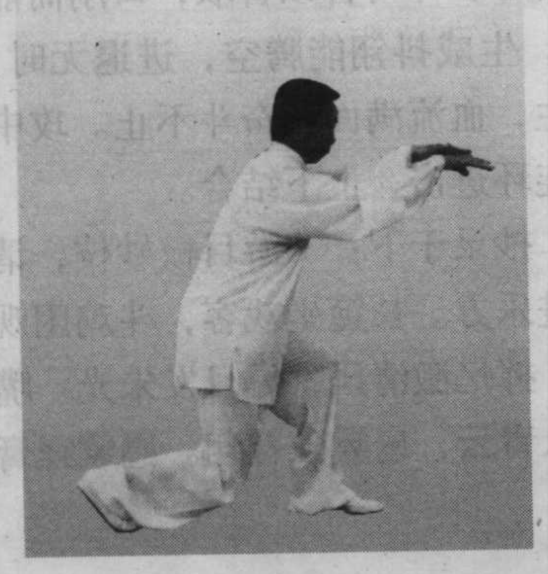


图 4-107①

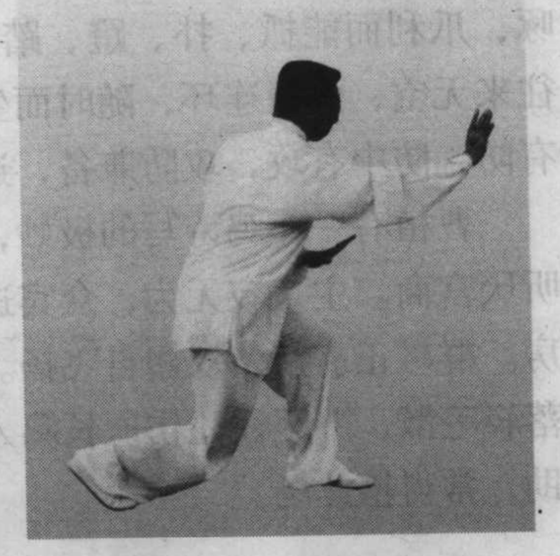


图 4-107②

②右足向前上一大步，左足速提起跟进，靠于右足内侧不落地，两腿膝部相并拢，右腿屈膝站稳。同时，左手以手心向下，手指向前，顺右臂下向前穿，右手收回至胸前，左肩微前顺，左手掌指高与肩平，左手腕微塌，头向上顶，目视左手

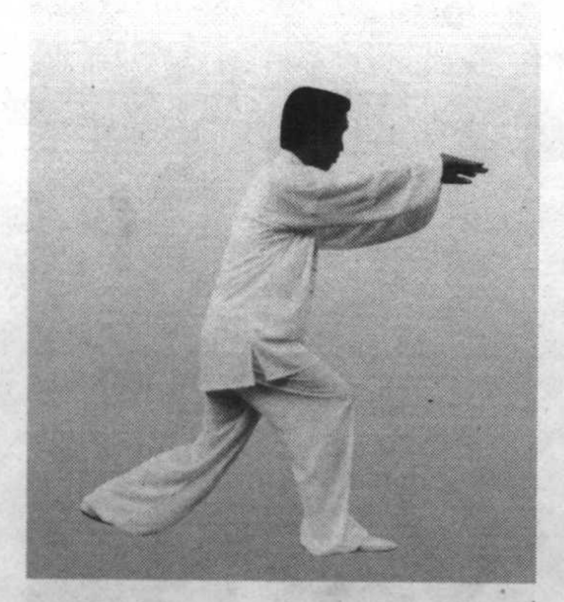


图 4-108①

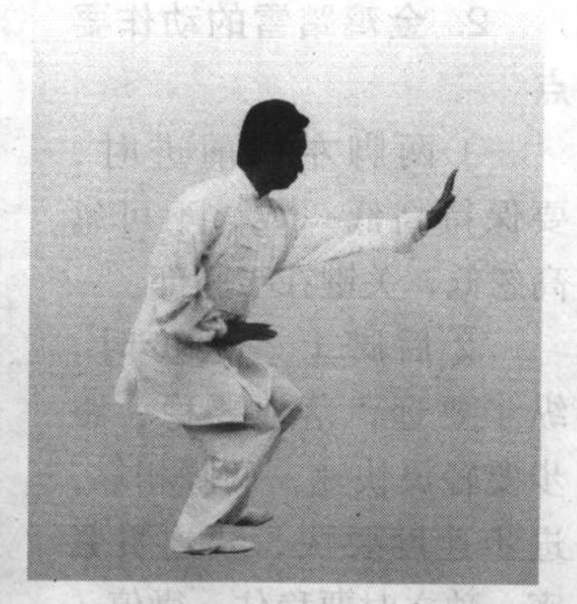


图 4-108②

（图 4-108①②）。

③左足进半步，右手前穿，右足进一大步，左手前穿，动作过程同①②。如此练习左右不停，视场地大小而定。

（2）金鸡踏雪左势（自右三体势起）

①右足前进半步，左足不动，重心前移，左足跟抬起，左手在右臂下前穿，右手收回，两手心均向下（图 4-109）。

②左足向前上一大步，右足跟进至左足内侧不落地，左足屈膝站稳，右手自左臂下向前穿出。动作要求和过程与右式相同，

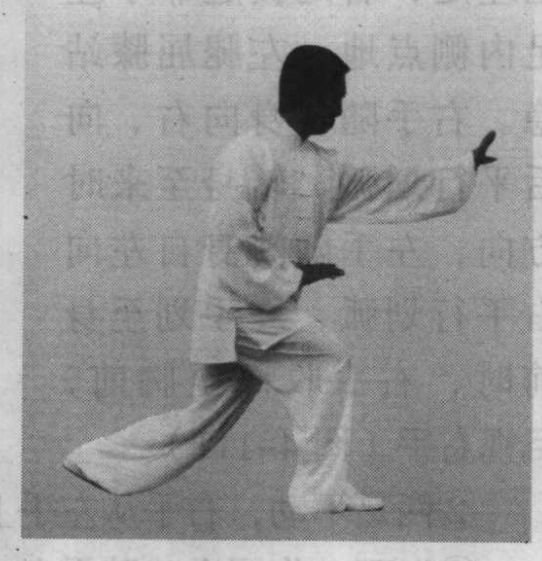


图 4-109

只是左右调换（图 4–110）。

2. 金鸡踏雪的动作要点

①两脚左右前进时，要保持高低一致，不可忽高忽低，关键在于膝部。

②后脚上一大步时，纵步要远，落地要稳，跟步要轻灵快速。两膝相靠，进步速度要快，要连贯紧密，独立时要稳住，微停。



图 4–110

3. 金鸡踏雪回身势（以右足独立为例）

①左足向前迈半步，落地脚尖内扣，扣步要大，向右转身 180°，重心前移至左足，右足提起靠于左足内侧点地，左腿屈膝站稳。右手随转身向右、向后平行划弧，转身至来时方向，左手随转身自左向右平行划弧，左手划至身前时，右手收回至胸前，目视右手（图 4–111）。

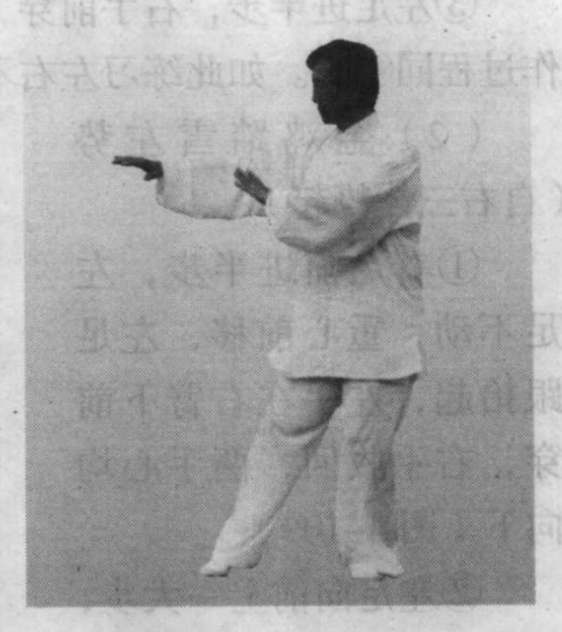


图 4–111

②两足不动，右手从左手上向前穿出，左手收回在胸前。

③以下动作同金鸡踏雪左式。

金鸡踏雪可以作为单独的练习，一去是右势，转身后回来是左势，这样左右互换。

4. 回身动作要点

①前足进步扣足落地，幅度要大，转身要快，重心移动要快要稳。

②两手划弧与转身要同时，周身要协调一致。

（二）鸡形练法二

1. 鸡形四把动作过程（自左三体势起）

（1）金鸡独立

动作同前，做两次成独立右势。

（2）金鸡食米

左脚向前进一步，右脚随之跟进至左脚后跟侧挫地，落地有声；同时，右手握拳，自胸向正前方打出，高与胸齐，拳眼向上，左手扣于右腕部，目视右拳（图4–112）。

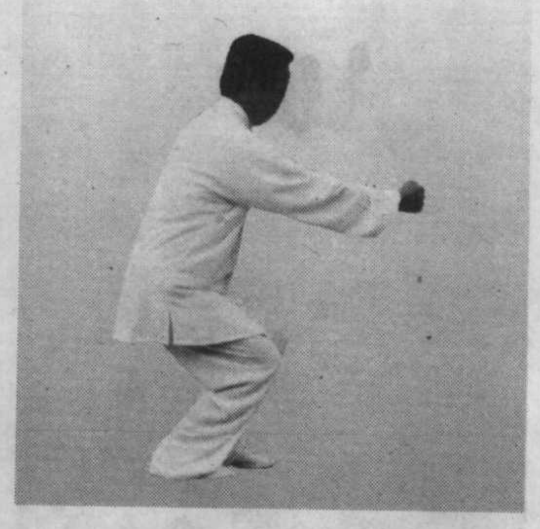
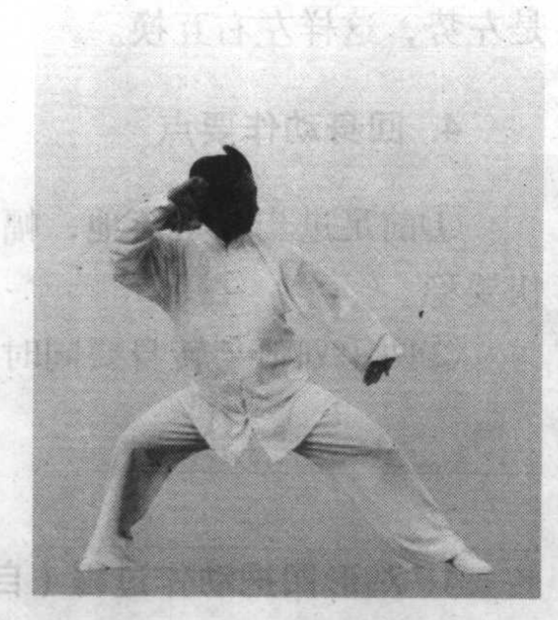


图 4–112

（3）金鸡抖翎

右足向后退一步，左足随之稍向后撤，成半马步姿势，大部重量偏于右足。同时，右拳随右足后撤，拳内旋由前向上、向右屈肘拉回，至头部右额

角前，拳心向外，右肘部抬起；左掌内旋用力向左下方撑出，高与胯齐，目视左掌（图4–113）。


图 4–113

（4）金鸡上架

身体右转 90°，左足后蹬，右足拧直，左足向前上一大步，落地站稳，右足速跟进，提起靠于左足内侧不落地，两膝靠紧，屈膝下蹲。同时，右拳变掌由上向前、向下，立掌劈落至左胯旁，手心向外；左手由下经胸部向上穿至右肩前，掌指向上，手心向内，头顶，目视右前方（图 4–114①②）。

（5）金鸡报晓

右足向前进一大步，左足跟进半步，成三体势步型。

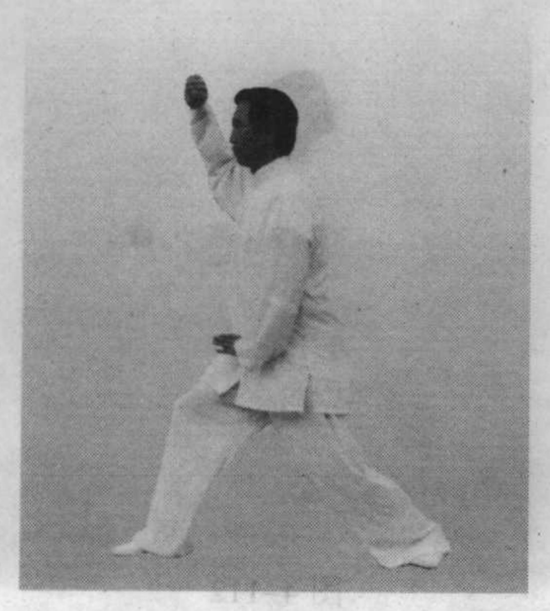

图 4–114①


图 4–114②

随右足落地，右手由下向前、向上挑出，指尖向上，高与眼齐；左手内旋向下拉回至左胯旁，右臂微屈，沉肩坠肘，臀部向下松坠，头向上顶，目视右手前方（图 4–115）。

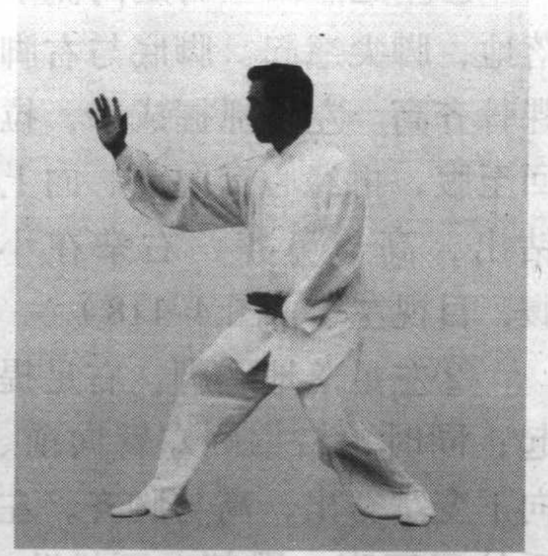


图 4–115

（6）上步左劈拳

①右足先向后撤少许，再向前进半步，左足跟进至右足内侧；同时，右手抓握拉回至腹，再向前、向上钻出，左手握拳回腹前（图 4–116）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足。同时，左掌顺右臂向前劈出，高与胸齐，右手拉回至腹，目视左手前方（图 4–117）。

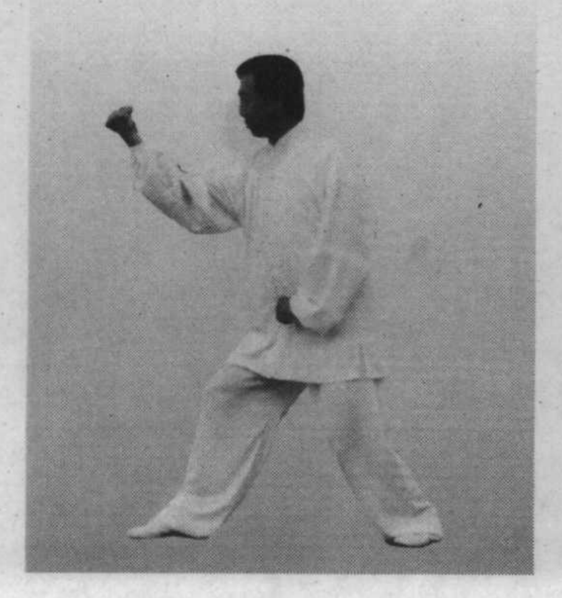


图 4–116

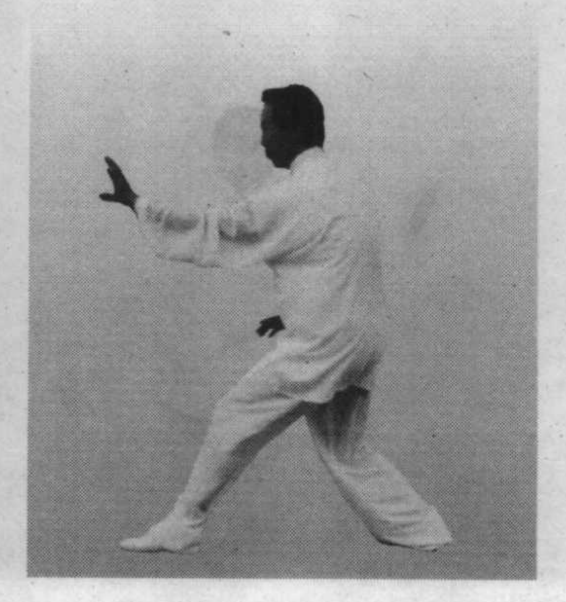


图 4–117

（7）震脚右劈掌

①左足撤回至右足内侧不落地，脚尖翘起，脚底与右脚踝骨齐高。左手抓握成拳，拉回至腹，再经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，右拳在小腹，目视左拳（图 4–118）。

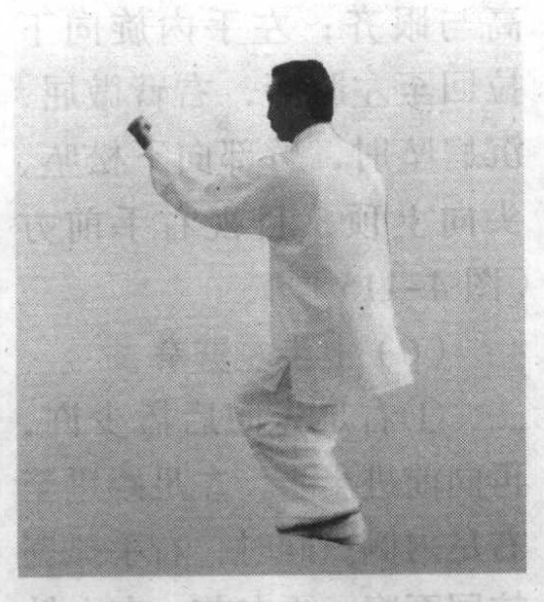


图 4–118

②左足落地震脚，右足提起；同时，右拳顺左臂向前、向下变掌劈出，高与胸齐，左手拉回至腹，臀部向下松坠，头部向上顶，目视右手前方。此势身形微低（图 4–119）。

（8）金鸡食米

右足上步，左足跟进，左拳崩出，右手扣于左腕，动作同（2），惟左右互换，前为右势，此为左势（图 4–120）。



图 4–119

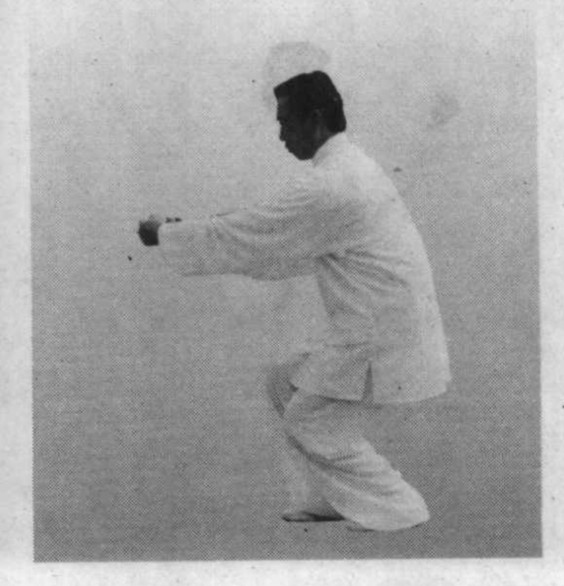


图 4–120

（9）金鸡抖翎，（10）金鸡上架，（11）金鸡报晓，动作均同前，惟左右互换。鸡形四把有的传统练法中只有一侧，为使身体左右并重，左右练习，不偏于一侧。鸡形四把是由金鸡食米、金鸡抖翎、金鸡上架、金鸡报晓这四个动作所组成。

2. 动作要点

①食米动作右拳打出与右足跟步，上下要相齐，要完整如一。

②抖翎动作周身要完整一致，注意两手的位置要准确。

③上架动作左足上步要大，落地要稳，与两手动作要相齐。

④报晓动作右足上步要大，跟步要快，右掌挑打与右足落地要手脚齐到。

3. 收势动作

练习次数多少，视场地大小和自己体力而定。至起势位置时，如是右劈拳时，右步扣步，右拳拉回再左转身钻出，左足上步，左拳劈出。

如是左劈拳时，左手抓握拉回，左足扣步，左转身，右足上步，右拳钻出，再左足上步左手向前劈出，即行收势。

起势是左三体势，练至原地位置，还要变成左三体势。

（三）鸡形练法三

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）金鸡食米

左足向前进半步，右足向前踐步跟进，落地有声，右手握

拳向前立拳打出，高与胸齐，左掌扣于右腕部，目视右拳（图 4–121）。

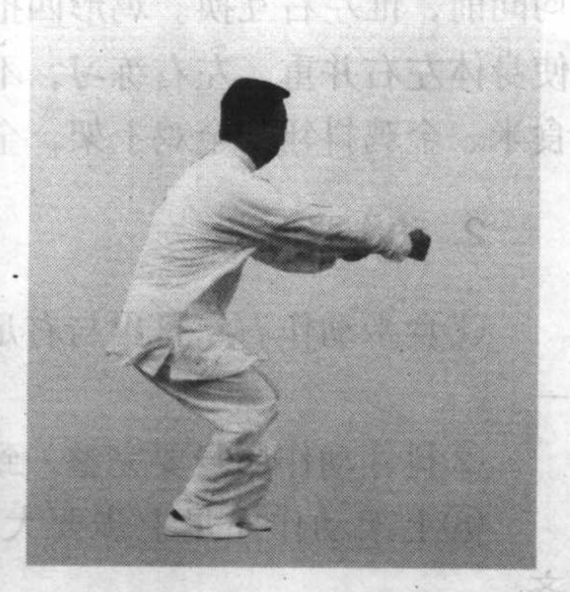


图 4–121

（2）金鸡展翅

①右足先向后撤半步；同时，两拳交叉向上钻，拳心向里，左内右外，钻至与头齐时，翻转变掌，向左右划弧撑开（图 4–122①②）。

②左足再向后撤至右足内侧，落地震脚有声。同时，两掌继续左右划圆，合抱于腹前，头向上顶，目视前方（图 4–123）。

（3）金鸡蹬脚

左足向前进半步，站稳，腿部微屈。右腿提膝向前、向上勾

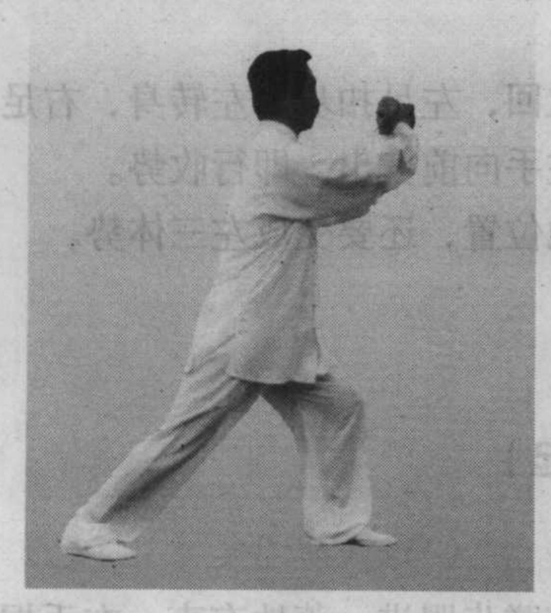


图 4–122①

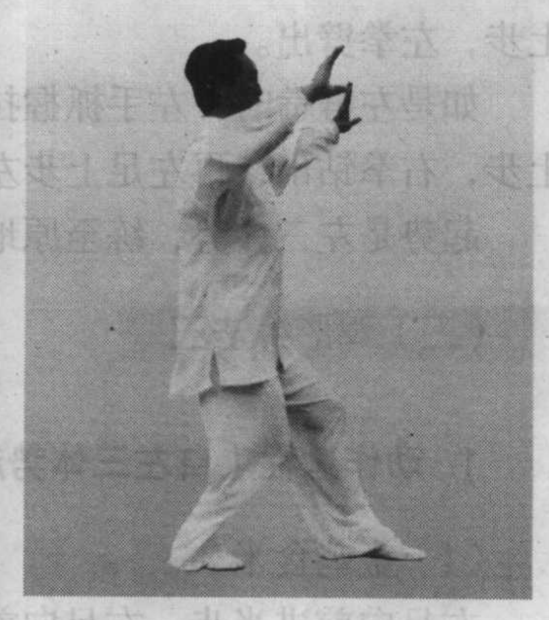
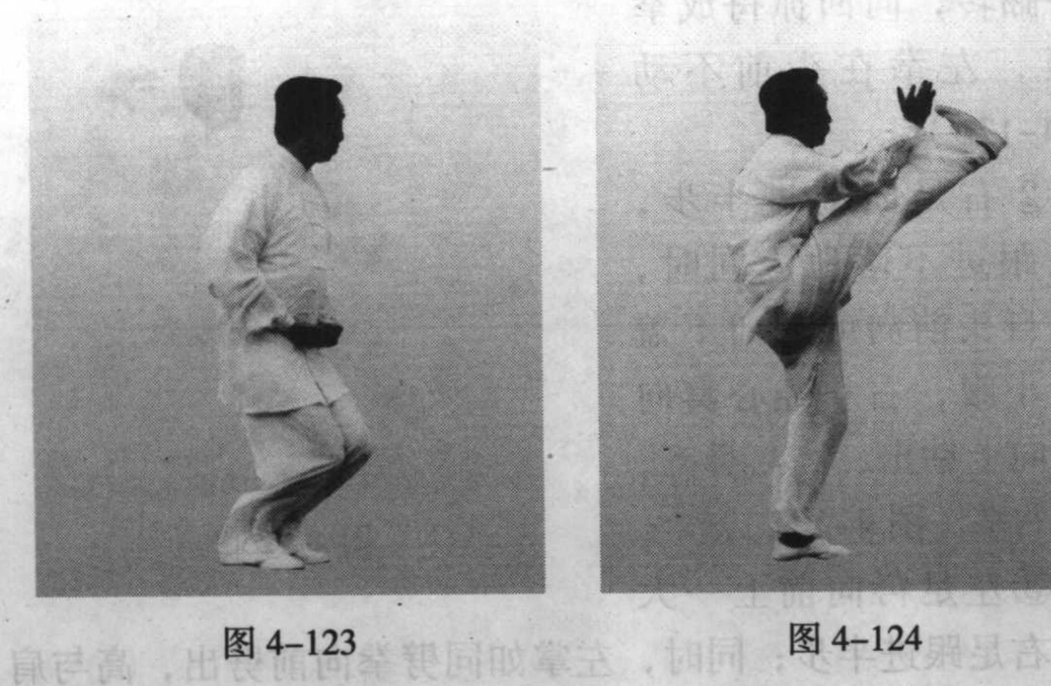
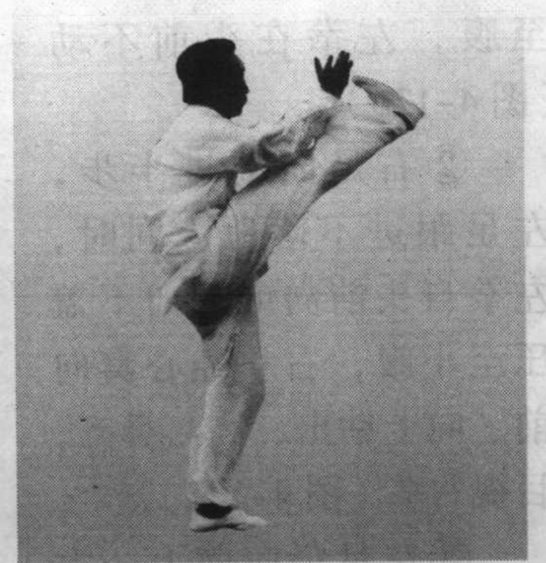


图 4–122②

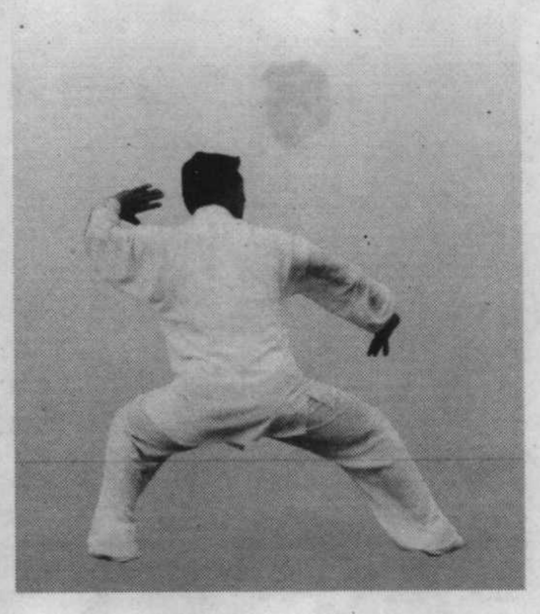
脚尖蹬出，高与胸齐。双手腕部相靠，掌指左右分开，以双手掌心向前、向上用力托出，高与下额齐，目视前方（图 4-124）。


图 4-123


图 4-124

（4）金鸡抖翎

右足向前落地，右脚尖内扣，左足微跟步。身向左拧转 90°，大部重量落于左足，成左重右轻的半马步型。左手向前、向上抓握成拳，右手向回裹至胸前向下、向右圆臂撑出，右掌心向右，虎口向下，右掌在右膝前上方。左拳翻转变掌屈肘拉回至头部左额角外，掌心向外，目视右掌（图 4-125①②）。


图 4-125①

（5）上步左劈拳

①身体右转 90°，面对正前方。右足向后撤半步，右手翻转，向回抓捋成拳至腹，左拳在头前不动（图 4–126）。

②右足向前进半步，左足跟进不落地。同时，左拳自头前向前、向下盖压至小腹，右拳经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，目视右拳（图 4–127）。

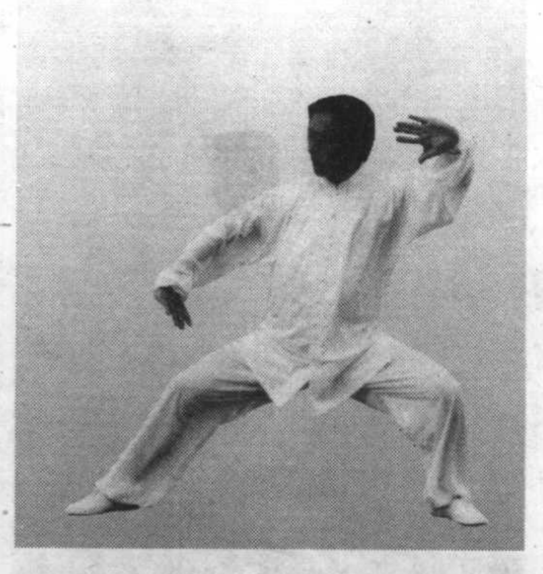


图 4–125②

③左足再向前上一大步，右足跟进半步；同时，左掌如同劈拳向前劈出，高与肩齐，右手拉回至小腹，目视左手（图 4–128）。

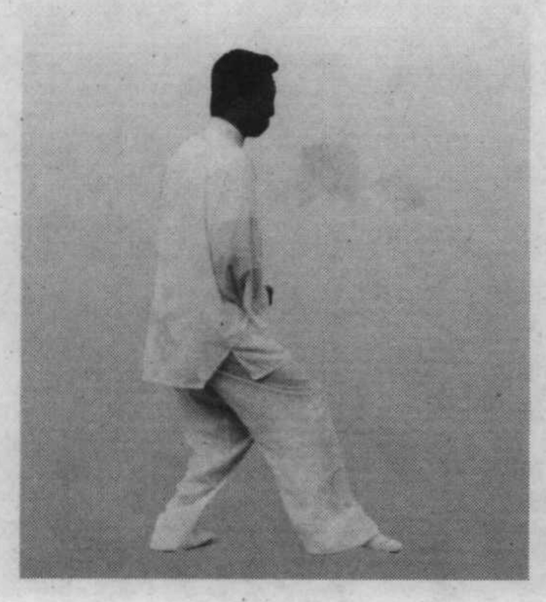


图 4–126

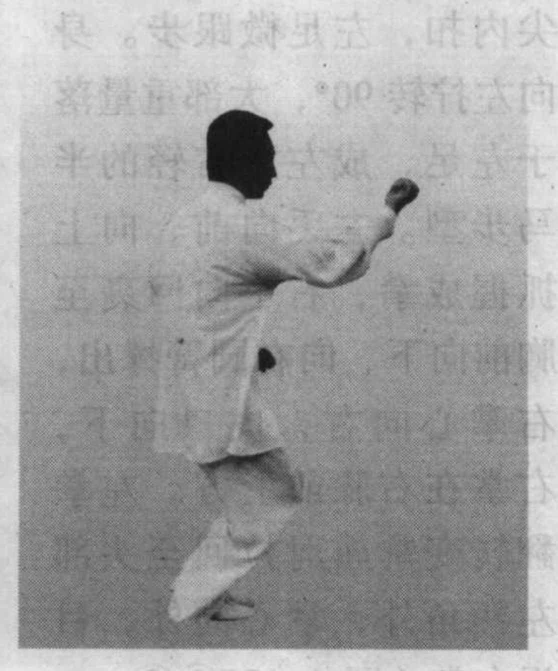


图 4–127

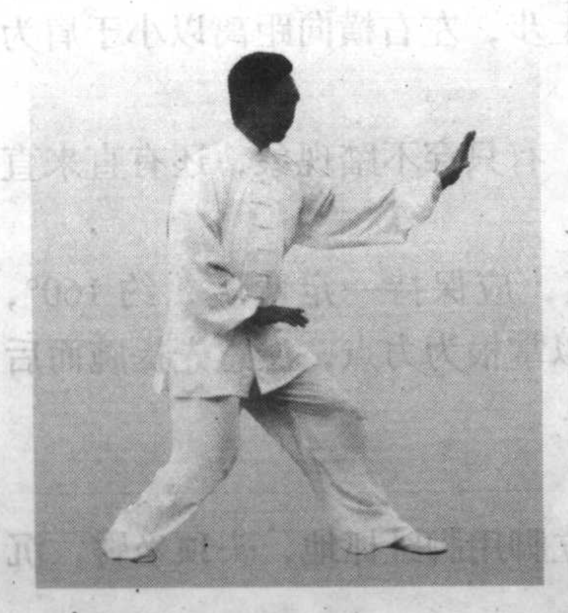


图 4–128

（6）震脚右劈

动作与鸡形四把里的震脚右劈相同。

（7）金鸡食米

动作同（1），左右互换。

（8）以下动作同前，惟左右互换。

此鸡形练法是一左一右互换练习，练习次数视场地大小和个人体力而定。欲转身时，练至上步劈拳时以劈拳转身法而转身，收势与劈拳收势相同。

2. 动作要点

①展翅动作的两手划弧要圆，收抱腹前时与脚后撤要手脚齐动。

②蹬脚与两掌托出要一致。

③此抖翎不同于前面的抖翎，前面的抖翎是退步，此抖翎是上步。落步微扣，周身完整如一。

三、鸡形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 金鸡独立练习容易出现的毛病及纠正方法

①练习过程中两脚左右前进，身形有忽高忽低的现象。

纠正：注意膝部的弯曲与掌握身形保持一致。

②两脚落地左右横向距离过大，左右摇摆。

纠正：注意两足向正前方上步，左右横向距离以小于肩为度。

③两手前穿有臂伸直现象，有只穿不踏现象，还有直来直去没有腕部上提的动作。

纠正：前穿臂部不能伸直，应保持一定弯度，约160°，掌指向前微扣；踏掌要坐腕，以掌根为力点，注意先提腕而后踏掌。

④独立时脚站立不稳。

纠正：注意两膝相靠，独立脚用脚趾抓地，头顶坐臀，沉气松肩，这样才能站稳。

2. 鸡形四把练习容易出现的毛病及纠正方法

①食米动作右拳打出，右脚跟进跺地。

纠正：右脚跟进时，应该是全脚掌用力挫地而发出声音，有人为追求声响而跺地，这样无助于拳发力向前。

②抖翎动作浑身力不整。

纠正：一是加强练习，二是要把动作姿势进行站桩势练习，以把身形和两手的位置摆在正确的位置上，不断体会动作过程和动作的劲力，逐步形成正确的姿势定型。

③上架动作独立腿不稳，另一腿抬脚过高。

纠正：重心微向下坐，两腿靠拢，头向上顶，而且臀向下坐。另一脚注意抬脚不能过高，脚尖上翘，在另一脚内侧脚踝处。

④报晓动作两手臂一上一下，只用胳膊的力量。

纠正：应该表现出全身的整劲，发劲之前应先蓄而后开，注意肩部运动，以肩部即根节催肘，以肘带手，肘部保持一定角度向上挑。两肩两手要协调配合，只有多练习，多体会，才

能找出整劲。

⑤震脚劈拳动作幅度过小。

纠正：注意震脚是在原地，拳上钻要高一些，身随之微上长，震脚下蹲式要矮一些，以增加动作难度和表现效果。

3. 鸡形练法三容易出现的毛病及纠正方法

①金鸡展翅动作向后撤步，有跺脚现象。

纠正：应该是后脚向后撤步落地站稳之后，重心后移。前脚向后撤是用大腿根向后抽，裹胯合膝而向后撤，用脚后跟落地下踩而发出声音，不是跺脚。

②金鸡蹬脚腿法有向上踢的现象。

纠正：此腿法是前蹬腿，脚尖勾起，先提膝屈腿，以脚跟为力点，伸直向前蹬出。

③展翅两手动作与脚配合不默契，不整齐。

纠正：后脚撤步与两拳上钻要相合，两掌翻转向左右划弧与重心向后移相合，两手裹抱至腹与前脚后撤落地有声相合，这样多练习，才能使动作达到完整一致。

④金鸡抖翎这个动作与鸡形四把中的金鸡抖翎动作是相同的，姿势架势都完全相同。只是一个是向前进，一个是向后退。注意抖翎时，要爆发浑身的整力，要体会鸡在抖动羽毛时的情景，全身的羽毛都在抖动。

四、鸡形动作的劲力

1. 金鸡独立的劲力

①左右手向前穿插时，先是两手腕部微向上提，然后再向

前坐腕塌掌，顺肩沉肘而发劲，注意臀部向下松坠，坐腰而顺肩，穿掌踏出。有如鸡行走时一步一探头的动作，注意两腕部先提再踏。

②金鸡独立动作的练习，主要是锻炼步法的疾进、骤停，疾进要远，骤停要稳。

2. 鸡形四把的劲力

①金鸡食米拳打出要拧腰顺肩，与后脚向前蹉步要同时，后脚是在前脚站稳之后，拧腰合胯向前蹉步，以全脚掌向前蹉落地有声。但不是跺地，要注意头顶项竖，合胯收臀，气沉丹田，发力以呼气。

②金鸡抖翎向后退步时，身要先向后领，前脚向后蹬地，浑身蓄力，突然爆发。右拳上起翻转后拉，力点在肘部。左掌翻肘圆臂，沉肩外撑，力点在掌根。两手动作与退步落地完整一致，配合发力以呼气，周身完整不懈。

③金鸡上架要先拧身，后上步，上步要远，落地要稳，后足跟进要快，两膝要紧靠。前手劈落与后手穿起要同时，两手要有裹劲，肩要合，背要圆，头向上顶，臀部向下松坠。

④报晓动作实际是一挑掌，上挑之劲在肩，两手的前后上挑、下落与前脚上步整齐一致，不能有先后。报晓动作有挑靠与挑打之分。挑靠劲是意在肩和上臂，挑打劲是在前手掌根上，是坐胯长腰，松肩送臂而发劲。挑靠是步进身拥上挑斜靠而用挤的劲。虽是两种劲，但也是两种打法和用法。

⑤上步劈拳要注意前脚先撤回一些，再向前进半步，以利上步远而稳。前足撤回与前手抓握拉回要同时，要手脚相合。向前进半步时与前拳向前钻出要一致，再上步与后手劈出动作

要相合。

⑥震脚劈掌在鸡形动作中有的人也称为金鸡啄水。注意前手抓握拉回与前足撤步一起动作，拳向上钻时要提膝抬腿，膝与胯平，长腰微向上起，以上钻之拳向上领。身形下落，震脚拉回，后手劈出，另一脚的抬起要同时完成，上下内外如一，浑身完整一致。

3. 鸡形练法二的劲力

①金鸡展翅：两拳交叉向上钻时，要有拧钻劲。翻转划弧时，两臂要有撑劲，胸要含，两臂要圆；两手合抱于腹前时，两臂要有向下、向回的裹劲、抱劲，肘部紧贴两肋。两手与两脚的后撤配合要协调一致，手与脚合。两肘抱肋，两拳可以砸击小腹，以助气沉丹田。

②金鸡蹬脚：上半步马上起脚蹬出，动作要快，起腿要迅速，独立腿膝部微屈，脚趾抓地站稳。另一腿先屈膝上提以脚跟为力点，向前用力伸腿蹬出，膝部挺直。双掌向上托起，两肘合抱，长腰送肩伸臂。注意脚蹬与双掌托起要同时。

③金鸡抖翎：蹬出之脚向前落地时，要尽量向前，用独立之腿的蹬劲带动脚向前迈，落地脚要有踩劲，注意拧身扣脚。两手上下左右分开撑打时，要与脚落地整齐一致。两手在分开撑打之前要先蓄劲，左手向前，右手向后，含胸合肩，手掌内旋翻肘，拧腰，脚下踩而手上下撑打，意在下掌。劲力要饱满，动作要协调完整。

五、鸡形的呼吸

鸡形各练法中是这样呼吸的：在金鸡独立动作中，①是小

呼气，②是主要的呼气发力。在每次发力呼气完成之后，应马上放松，以利吸气。

在鸡形四把的几个动作中，也是每个发劲动作都是呼气，每个能促使胸廓容积增大的动作都要吸气。如展翅两手向两侧划弧时吸气。在各种动作的练习中，都要体现这样的原则。

六、鸡形的用法及动作的技击含义

形意拳非常注重劲法，每一个发劲的动作都可以作为一技法使用，鸡形动作较多，用法各异。

1. 金鸡独立：意在疾进，抢进中门，手掌顺臂前穿敌面部，以乱其心。坐腕塌掌意在敌胸膛。

2. 金鸡食米：前手扣压敌拳，进步后拳崩出，打击敌心窝。

3. 金鸡抖翎：可进步而发，也可退步而用。一手上架后捋，另一手拧腰侧身而向前下方掖掌。关键在步法，前脚要接近敌身，打击敌腰胯腹部。

4. 金鸡上架有进步劈靠之用法。还有一手在下，一手在肩上，侧身丁步，有蓄而待发之意。

5. 金鸡报晓动作实则是一挑掌，由下向上、向前挑打。

6. 金鸡展翅是退步防守的动作，两手向上撑开再向下、向回裹抱。上面来拳用外撑，下面来拳用回裹。

7. 金鸡蹬脚是我双掌向上托打敌下颏部，同时用脚蹬踏敌胸膛，上下齐发，指上打下，意在脚攻。

七、鸡形歌诀

金鸡踏雪独立能，
抖翎发威身劲整。
展翅蹬脚上下取，
食米报晓上架行。

第七节　燕　形

一、概　述

拳谱云："燕形练捷，为最灵巧之物。"形意拳是以燕子抄水之巧，钻天之灵，上下翻飞之技而结合兵法技击之道，组合动作，起名曰燕形。

在练习燕形时，应领会和理解这样的意念：燕子钻天身有长意，两手翻转，如两翅翻飞，惊上取下，取其灵敏。燕形有抄水之精，抄水者，向水中而落，沾水而起之谓也。仆腿下势要低，前手防护，后手掠地而起撩阴，两腿践步而上，又击敌胸腹。练习时取其敏而轻捷之意。运动中有起有伏，起有飞腾高翔之势，伏有蜇藏九地之技，前纵、独立、撩掌、崩拳要求动作快速敏捷，发力沉稳雄厚。既要纵得远，又要落得轻，站得稳，敏捷之中透着稳健，灵巧之内现出雄厚，刚柔相济，形神合一。

目前社会上流行的各种版本形意拳谱中的燕形动作，都有燕子抄水。有的势高一些，有的势低一些，师传都不尽相同。

有的动作相同名称不同；有的名称相同而动作不同。这里介绍的燕形是综合几种燕形的动作而成。

二、燕形练法

燕形各支派动作不尽相同，各有特色，现介绍两种练法。

（一）燕形练法一

1. 动作过程（自三体势起）

（1）燕子钻天

①两掌同时外旋至手心向上，右手顺左臂下向前穿，重心前移，至左掌时，右手向上伸出。左手屈肘翻掌，以手心向下经胸前向下按；右手向上穿超过头，重心向右足移，右手不停自上向后、向下落，与肩平时，目视右手。左手向下、向前撩起，目视左手（图 4-129①②）。

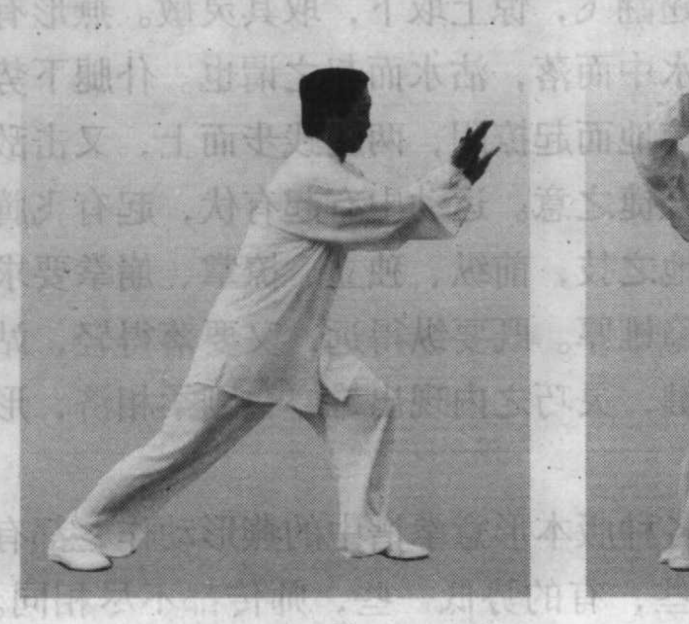


图 4-129①



图 4-129②

②左足向前进半步，蹬地起跳。右足向前上一大步，落地站稳，左足提膝成右独立势。右手下落至腰侧，顺左臂下向前、向上穿挑，过头顶后手心向上。左手翻转屈肘向胸前、向下插至裆前，小指向外，左膝提起，高与腰平。目视前方（图4-130①②）。

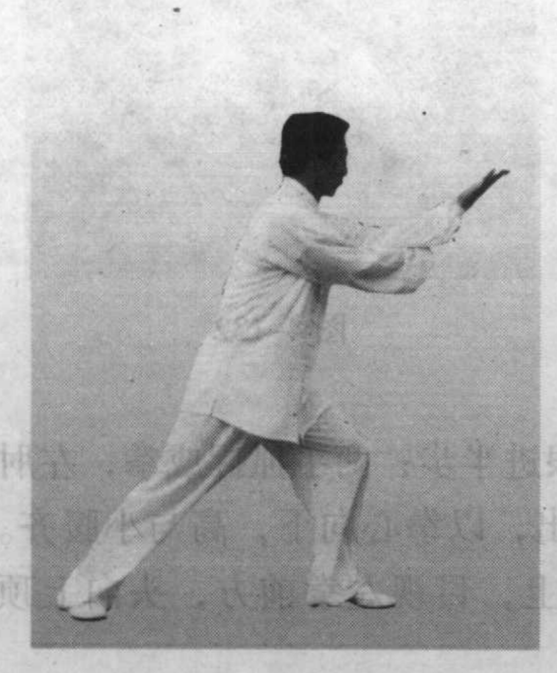


图 4-130①



图 4-130②

（2）燕子抄水

身右转 90°，右足屈膝下蹲，左足向左侧伸出成左仆步。左手顺左腿内侧向前穿，内旋手心向上，拇指向后，左手在左足前上方。右手向后撑，手心向外，臂撑圆。目视左掌（图 4-131）。

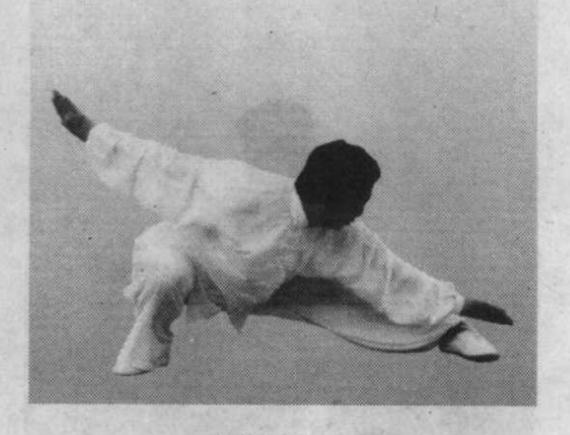
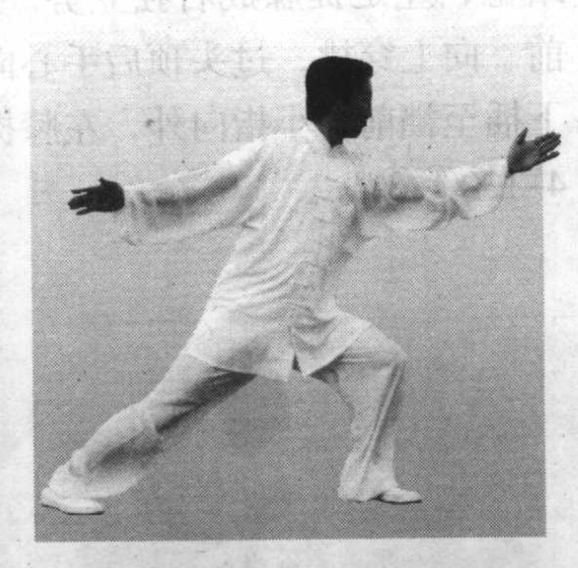


图 4-131

（3）上步撩阴掌

①左手向前穿，重心前移，左足屈膝，重心至左足，身微上起（图 4–132）。


图 4–132

②右足向前上步，横脚落地，左足不动，两腿交叉成歇步势。右手手心向前，用力向前撩出，高与腰齐。左手扣于右腕处，身形微起，左足跟抬起，目视右掌（图 4–133）。

（4）左下崩拳

左足向前上一大步，右足跟进半步；两手抓握成拳，左肘内合，左拳顺右臂向前下方打出，以拳心向下，高与小腹齐。右拳向后拉回至腹，右拳心朝上，目视左拳前方，头向上顶（图 4–134）。

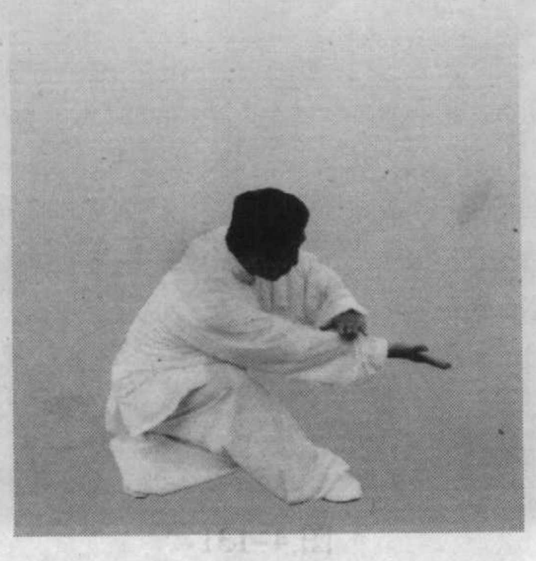

图 4–133


图 4–134

（5）上步右劈拳

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地。左拳拉回至腹，再经心窝向上、向前钻出，小指上翻，高与鼻齐（图 4–135）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步；右掌顺左臂向前劈出，高与肩齐，左手拉回至腹，头顶。目视前方（图 4–136）。

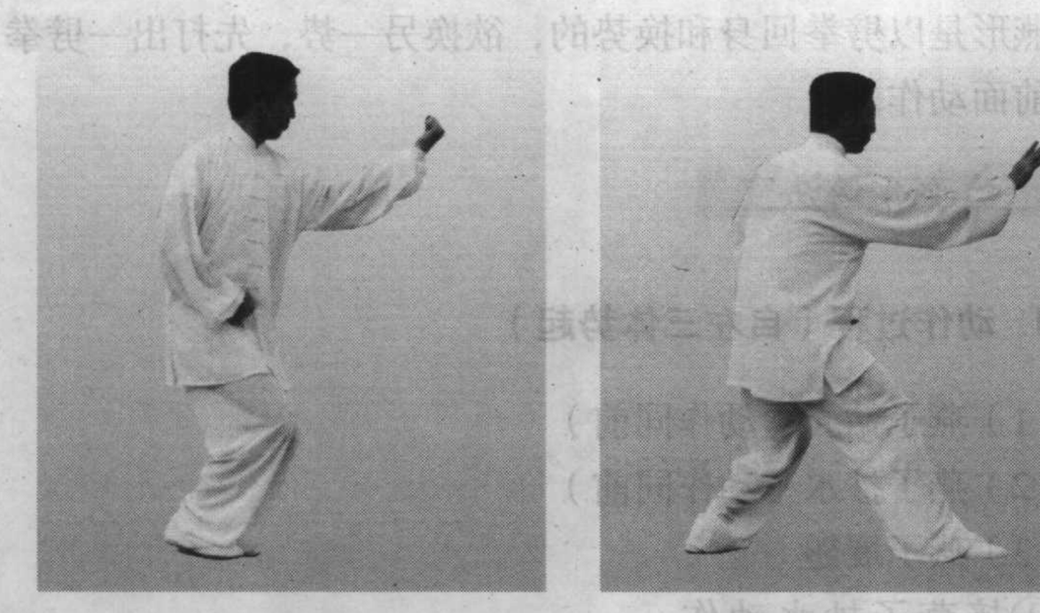


图 4–135



图 4–136

以下再接燕子钻天、燕子抄水、上步撩阴掌、下崩拳，再上步左劈拳。只是动作左右互换，动作相反。练习时应先把一面练熟，把劲力要点体会出来，熟练之后再练另一面，这样左右都要练习，使身体左右更加协调。

2. 动作要点

①钻天动作两手要不停，在跳起时右手向上穿挑，整个动作要一气呵成。

②抄水动作仆步要低，两手要成一条直线，注意左手要顺左腿穿出。钻天和抄水两个动作要连起来做，中间不停，一气呵成。

③上步撩阴，右手与右脚动作要同时，两腿交叉相叠，右手撩掌要向前探。

④左足上步与左拳栽打要上下整齐一致。

3. 燕形回身

燕形是以劈拳回身和换势的，欲换另一势，先打出一劈拳再接前面动作。

（二）燕形练法二

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）燕子钻天（动作同前）

（2）燕子抄水（动作同前）

（3）燕子展翅

①接燕子抄水动作，左手向左足前穿，重心前移至左足，左腿屈膝，身形微上起，头部向前钻，左手高与腰齐，右手向后伸直，目视左手（图 4-137）。

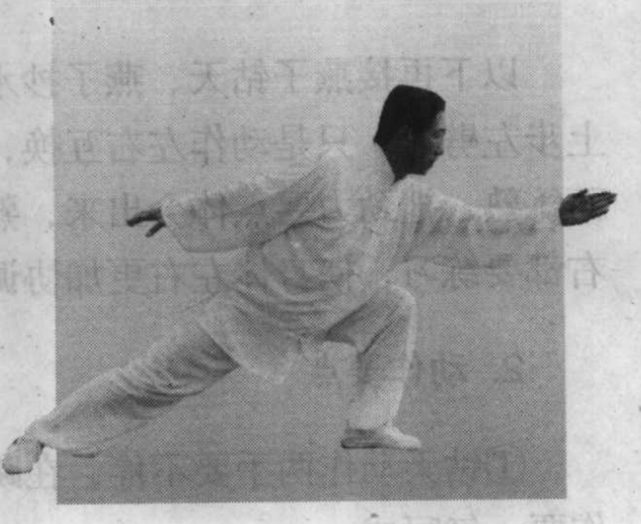


图 4-137

②右手屈肘回至腰间，从左臂下以手心向上、向前穿，左手外旋屈肘至胸

前，两掌在胸前交叉，两肘下垂（图 4–138）。

③右足向前上一大步，屈膝半蹲，落地站稳。左足跟至右足内侧不落地，两膝靠紧，左脚尖翘起，靠于右脚踝关节处。同时，两臂左右分开，两肘微屈，两手立掌左前右后，掌指向上，手心向右，两手高与肩齐，目视左掌（图 4–139）。

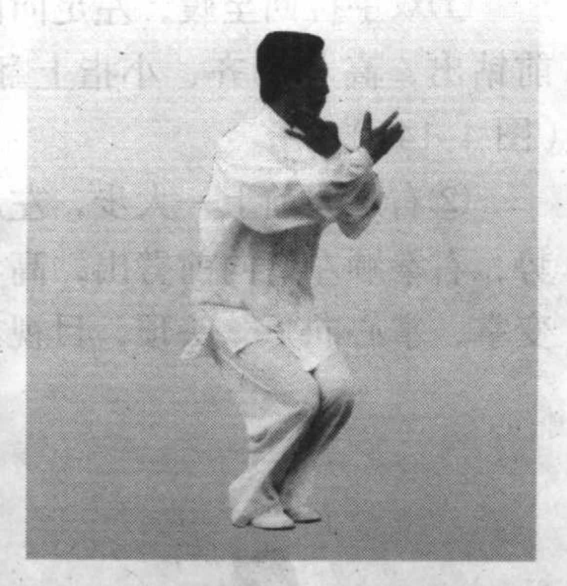


图 4–138

（4）进步右崩拳

左足向前进一大步，右足跟进半步，右足尖跟至左足跟后，两腿屈膝半蹲。右手握拳屈肘收回，由腰部向前打出，拳眼向上，左掌向里翻扣，扣在右拳腕部，右拳打出高与胸齐，头向上顶，目视右拳（图 4–140）。

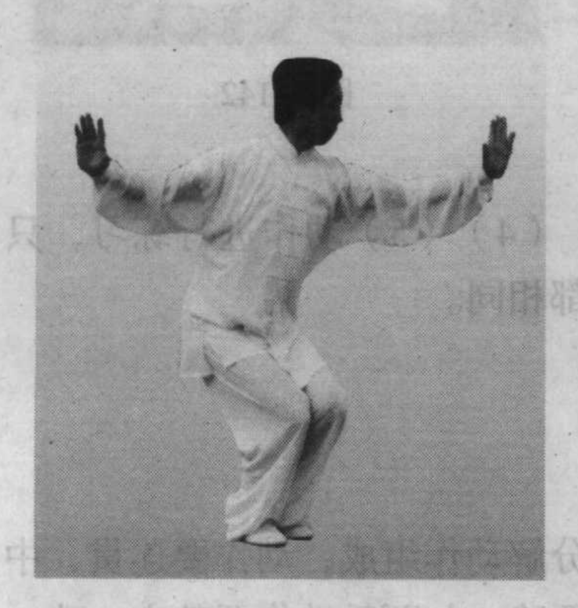


图 4–139

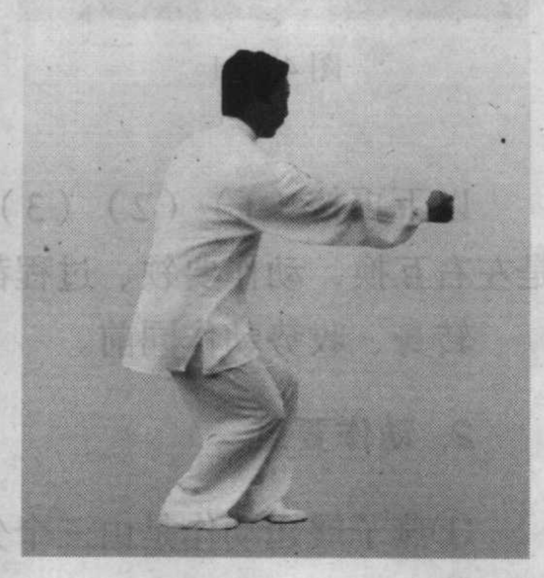


图 4–140

（5）上步右劈拳

①双手拉回至腹，左足向前进半步，左拳经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻，右足跟进不落地，目视左拳（图 4-141）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，成右前、左后三体势，右拳顺左臂向前劈出，高与肩齐，左手拉回至腹，两手均变掌，掌心向下，头顶，目视右掌前方（图 4-142）。

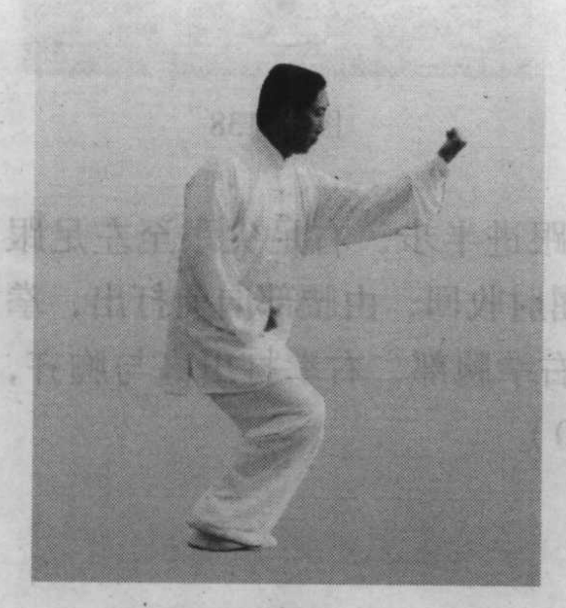


图 4-141

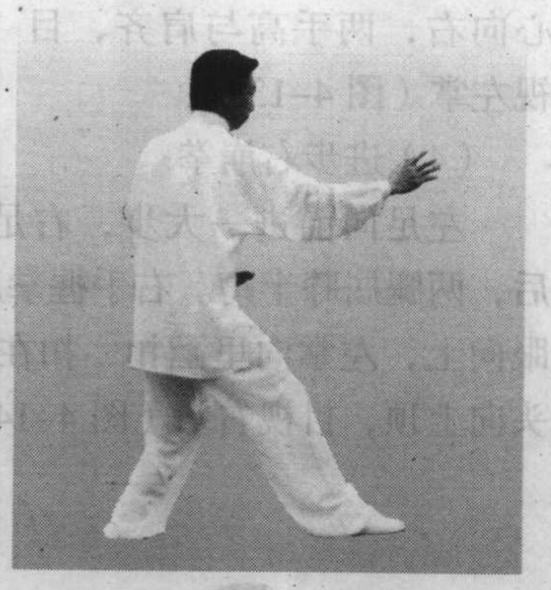


图 4-142

以下再按（1）（2）（3）（4）（5）动作进行练习，只是左右互换，动作要领、过程都相同。

转身、收势动作同前。

2. 动作要点

①燕子展翅动作是由三个分解动作组成，动作要连贯，中间不停。右足上步要大，落地要稳，与两手动作要整齐一致。

②进步右崩拳要与手脚相合，与金鸡食米相同。

③上步右劈要手脚相齐，整齐如一。

3. 回身和收势与燕形练法一相同

三、燕形练习容易出现的毛病和纠正方法

1. 燕子钻天，两手动作配合不协调。

纠正：注意后手向前穿时，前手应往回盖，后手向上穿时，前手应往下穿；后手向后落时，前手应往前撩。总之，两手一前一后，一上一下，同时动作。这样多次练习就能动作协调。

2. 燕子抄水势，仆腿下势姿势过高，而且不稳。

纠正：姿势越高越不容易稳定，因重心越高稳定性就越差。姿势高的原因是独立腿没有屈膝全蹲，身应全部伏下去。另一腿应贴地铲出，相当于长拳的仆步穿掌。有的姿势下不去，可能柔韧性差所致，应加强柔韧性的练习。

3. 燕子抄水手未向前穿，头未向前领，而直接向上起。

纠正：这虽不算大的错误，但从完成动作的质量来说是不高的。应体会燕子飞翔中，沾水而起的情景，应是一个弧形运动，所以燕子抄水仆腿下去后，手应向前穿，头部应向前领钻而起。

4. 燕子钻天和抄水动作在练习时不连贯，有脱节现象。

纠正：在燕形开始教学示范时，必须一个动作一个动作的教，把动作要点和注意事项都讲清楚。在学会动作之后自己练习时，应连贯起来一气呵成，两个动作之间劲力的衔接要紧密、合顺、协调。

5. 燕子展翅动作两手一前一后和上步落脚不合。

纠正：注意练习时，两手的动作，先右手在外、左手在内交叉合起来，然后上步落脚和两手前后分开要同时。这样慢慢做，慢慢体会，熟练之后再加快速度。

6. 撩阴掌完成姿势身太正，手过高。

纠正：撩阴掌完成姿势身形不能太正，身形姿势应是微斜；掌撩出手臂不能伸直，右肩部向下沉，向前探和左脚步向前横落要同时。身形微向下，掌撩出高与腰平。注意在练习时脚步、手、肩的动作协调一致。

7. 进步下崩拳在练习时形成手臂向下的切击。

纠正：应该注意手臂肘部位置，在发劲之前，肘部要内掩，用身发劲，调动两肩的运动，一前一后，一上一下。

四、燕形动作的劲力

1. 燕形中的钻天和抄水动作，虽是两个动作，但练习起来应连贯不停，一气呵成。注意动作衔接要连贯，中间没有明显的停顿处。

2. 燕子钻天动作要注意身法重心的前后移动，后手前穿时重心前移，向上穿挑向后拉带时，重心向后移，用腰带肩，肩带肘，拧转而走。两手同时协调动作：右手向上，左手向下；右手向后，左手向前；右手向前，左手向后。要用腰身，用两肩带动两臂协调动作，使周身完整一致。

3. 燕子钻天动作，后手第二次向前、向上穿挑时，注意身体重心随手前穿而前移，要超过前脚，用前脚蹬地，后脚向前上一大步，后脚要用力向前带，以远、高为好。如果单做燕子钻天动作时，后脚向前落地独立站稳。另一腿提膝在胸前，后手向上穿挑，前手向下插，两臂均微屈，此独立式为燕子钻

天。如果钻天和抄水连续动作时，后脚向上、向前起带，而落地时，要横脚屈膝下蹲。另一脚先屈膝，接近地面再伸直平仆铲出，脚尖内扣。

4. 燕子抄水是仆腿下势手向前穿的动作，应该越低越好。动作时注意屈膝下蹲之腿要全蹲，大腿紧贴小腿，腹部放在大腿上，膝部外展，脚尖外掰45°，臀部尽量下坐。另一腿脚尖内扣，紧贴地面向前铲出，全脚掌着地。做抄水时，两手的动作是前手拧臂顺腿前穿，注意前肩先内扣，后手向后撑。关键是头部要向仆腿的脚尖处向前钻领，用后腿的蹬劲重心前移。前手肘部超过仆腿的脚尖，再屈膝上起，前手随穿随拧转，拧转要用沉肩坠肘之劲。

5. 上步撩阴掌姿势较低，后手向前撩掌与后脚向前横脚上步，动作要一致。注意撩掌时，要拧腰、翻身、探臂撩出。两腿交插，两大腿内侧要夹紧，上身微前俯。

6. 燕形钻天、抄水和撩阴掌三个动作要连贯一致，一气呵成，中间不停顿。

7. 下崩拳也称之为栽拳，脚上步落地与一拳向前下打出和另一手的拉回至腹，这三个动作要合而为一，不能有先后，配合呼气而发力。拳的发劲注意两肩的动作，一个向前下，一个向后上，两手挫打。还要注意前手的肘部要向内掩，向内合，这样发劲力整。

8. 燕形两种练法中燕子钻天和抄水动作都相同，只是后两个动作不同。一是撩阴加栽打，一是展翅加崩拳，各有作用，各有特色。

9. 燕子展翅后脚向前上步时，要大要远，落地要稳。重心前移要超过前足，用后足向前冲，用前足用力向后蹬，这样才能步大而远。上步时注意身体不要向上纵起，脚要平飞而

进，单脚站立要稳，屈膝脚趾抓地。后脚跟步要快，两膝紧靠，头上顶，臀松坠。两臂展翅动作一前一后，要和后脚前进、落地整齐一致。后手的前穿、上撩与前手的外旋、内掩要注意含胸合肩，两臂展翅要开胸、顺肩、实腹。

10. 进步崩拳也叫金鸡食米，拳向前打出与后足跟步发力一致，同时配合呼气，注意后手先回腰间，再向前崩出。

五、燕形的呼吸

1. 在燕形中每个发劲的动作都要求呼气，以助发力。动作过程中每个开的动作都应吸气，合的动作都应呼气，这些是呼吸运动的规律。

2. 燕子钻天动作向前、向上起跳要吸气向上提，也就是提气；燕子抄水动作时是向下，注意要呼气，也就是有意识的沉气，但这个呼气不是发力时的呼气。

3. 呼吸与动作配合的是否合理、协调、顺畅，直接关系到动作完成的质量。在练拳时，开始学习新动作或减慢运动速度自己练习时，呼吸要用自然式。完全按自己平时的习惯，毫不着意地自然呼吸，有助于用心学会动作的正确规格。然后才能在正确的动作规格的影响下，体验气息的自然配合。这样的原则和方法应该贯彻到形意拳所有的动作练习中去。

六、燕形用法及动作的技击含义

1. 燕形的用法主要是锻炼身体灵活、动作敏捷、起伏快速的手段与方法。燕子钻天后手向前穿挑，向后拉带，意在防架敌手，能抓则抓，不能抓捋则挑开，而前手击敌胸部或面

部。身形向后移，意在闪格其位；身形前移是为击打，招法可随意而用。

2. 燕子抄水练习时要仆腿下势，而用时则不必仆腿，只是身形低一些而已，侧身而进，侧身斜进，用两膀之力，暗含穿挑，意在敌裆部、腹部。

3. 燕子钻天练习中向前跃步时，一腿用力蹬地，另一腿向上起带以利跳的远和高。在用法中可以理解为手向前上穿挑时，而暗含后腿有向前踏蹬的一脚。

4. 上步撩阴掌是前手排开敌手或挑、或格、或压、或挂，后手撩击敌裆部，用时要近身，前手注意封闭敌手和防护自己的头部。用此法要快而出其不意，实际运用时后脚可以进步，也可以进前脚，但姿势要低一些。

5. 进步下崩拳是击打敌小腹部，向敌身后发劲，意念要有穿透之力。

6. 燕子展翅后手向前穿撩，足向前疾进，前手向前击打，意在敌胸部、面部，注意侧身而进。进步崩拳是攻击敌胸部心窝处。

七、燕形歌诀

钻天抄水一气成，
撩打招法不容情。
缩起长落身法意，
劲顺意领气自通。

第八节　鹞　形

一、概　述

鹞，为猛禽类，在禽类中最为勇猛、灵敏。鹞属雀鹰科，虽然身体较小，但灵巧、凶狠、勇猛有加。形意拳十二形中的鹞形是取其束身之捷，入林之奇，钻天之勇，翻身之巧，展翅之威，捉物之猛。在技法是取直线前进，侧身而击，翻身是惊上取下，缩身而进击擢挑。身法上要束身而起，藏身而落，起落钻翻左右飞腾。手法上要严密紧凑，步法上要疾进随跟。在鹞形练习时，应注意体现这样的意念：鹞形上下飞舞，左右盘旋，束翅直线而进，有如箭穿。入林须侧身，发拳如烈炮，钻天要勇猛，翻身要巧，上下翻飞，骤停返身，浑身协调完整，无丝毫松懈，展翅要先裹而后展，裹要藏身不露，身裹、劲裹、意念裹；展要发放，浑身均整，上下内外完整如一。捉物要体现心毒、手狠、劲猛。总之，鹞形在练习过程中，要突出表现刚健完整的神态、灵敏浑厚的劲力、勇猛快捷的手法、完整协调的身法。

二、鹞形练法

鹞形练法目前流行的有两种，一种是鹞子束身、入林、钻天和鹞子翻身。还有一种是鹞子束身、入林、捉雀、展翅、翻身。虽是两种练法，但有很多相同之处，在动作方面也各有侧重，应全面发展，左右并重。

（一）鹞形练法一

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）鹞子束身

两手同时抓握成拳，右拳自腹部向上提至心窝处，右足向前上一大步，左足提起跟至右足内侧不落地，两膝靠拢；同时，右拳自心窝向前、向下插，高与小腹齐。左拳拉回至小腹，拳心向内。右拳眼向前，右臂在左臂外，目视前方，头向上顶（图 4–143）。

（2）鹞子入林

左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，右拳屈肘向上钻，高与眉齐，左拳上提至心窝处，随左足上步向前打出，高与胸齐，拳眼向上。右前臂内旋翻转，右肘下垂，右拳在右额角处，拳心向前，距额角一拳，目视左拳前方（图 4–144）。

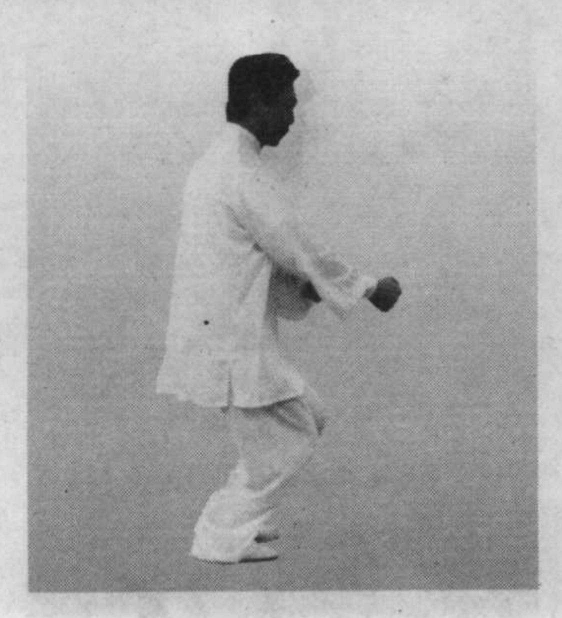


图 4–143

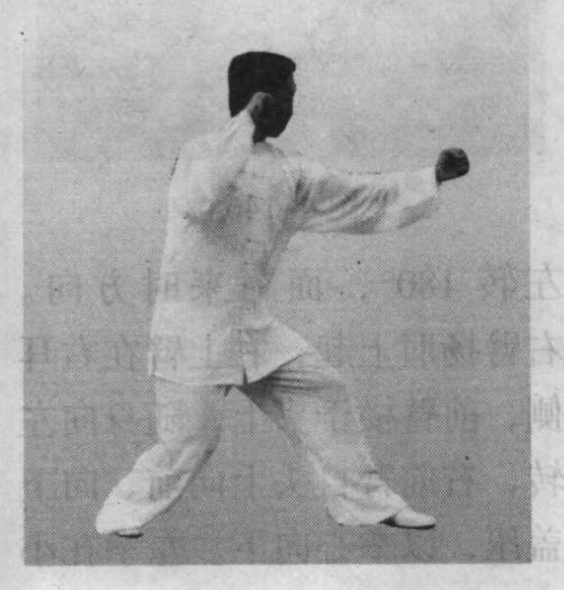


图 4–144

（3）鹞子钻天

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，右拳下落至右腰侧、拳心向上。左拳先向上翻转再向里翻扣，拳心向下，左前臂横，目视前方（图 4–145）。

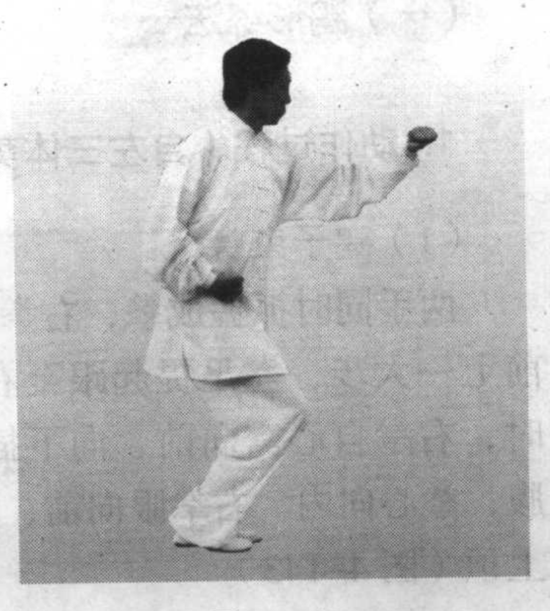


图 4–145

②右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，右拳由左手腕部内侧向前、向上钻出，高与眉齐，拳心向内，小指上翻。左拳向下扣压拉回至腹，拳心向下，头向上顶，目视右拳（图 4–146）。



图 4–146

（4）鹞子翻身

①右脚尖向内扣，身向左转 180°，面对来时方向。右臂扬肘上起，右上臂在右耳侧，前臂横于头上，随身向左转，右前臂自头上向前、向下盖压，以拳心向下。左拳在小腹不动（图 4–147）。

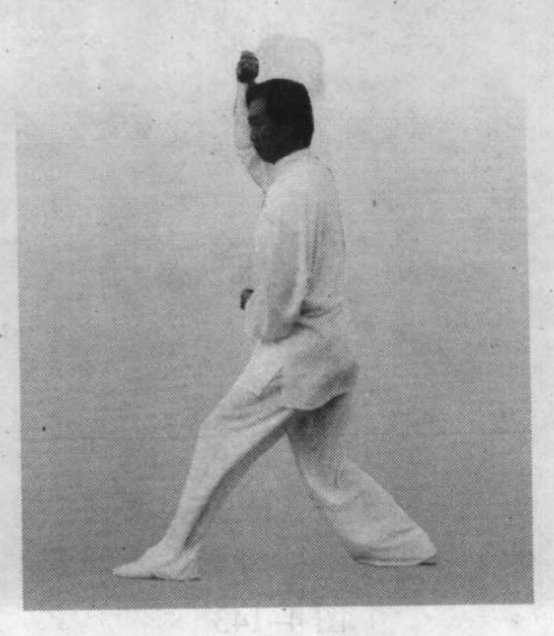


图 4–147

②两脚不动，右拳盖压至腹前，左拳经心窝向上钻，由前顺右腕内侧向上钻出，拳心向里，高与鼻齐。身体重心向左脚移，目视左拳（图 4–148）。

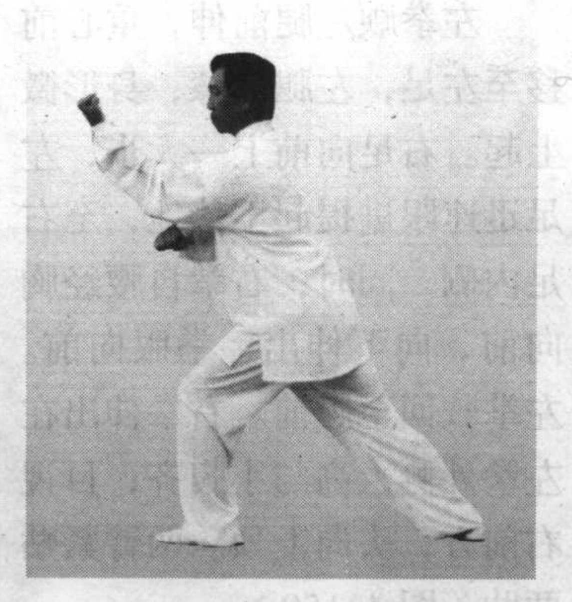


图 4–148

③右前臂横臂自左拳外向上撩起至头齐；左拳屈肘收回至胸。身向右转，重心后移至右足。右拳从头上随右转身向后拉，向下划弧到右腰侧，拳心向上。右足屈膝全蹲，左足向左仆腿伸直，左拳顺左腿向前内旋伸出，拳眼向下，左拳前伸超过左足尖。左拳上钻看左拳，右拳横臂上起向后时看右拳，左拳前伸成仆步时，再猛回头看左拳前方（图 4–149①②）。



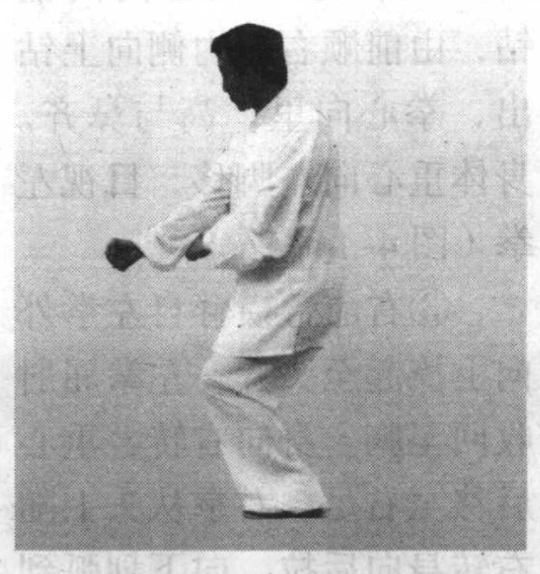
图 4–149①



图 4–149②

（5）鹞子束身

左拳顺左腿前伸，重心前移至左足，左腿屈膝，身形微上起。右足向前上一大步，左足迅速跟进提起不落地，至右足内侧。同时，右拳自腰经胸向前、向下伸出，拳眼向前。左拳收回至腹前。右拳伸出在左拳外侧，高与小腹齐，目视右前方，头向上顶。两臂紧贴两肋（图 4–150）。


图 4–150

下面动作同前，重复练习。

2. 动作要点

①束身动作右脚上步要大，落地要稳，与两手动作要相合。

②鹞子钻天与右钻拳动作相同。

③翻身动作是一个完整的动作，练习时动作要连贯，周身要协调一致，注意重心的移动。

3. 换势

如欲变另一侧练习时，在鹞子钻天动作之后，再上步变左顺步钻拳，然后再接鹞子翻身、束身、入林、钻天动作练习，就变成了另一侧的练习，左右互换，动作相同。

4. 收势

练习至原地打出鹞子束身、鹞子入林之后，左拳扣压拉回小腹，即行收势，按三体势收势。

（二）鹞形练法二

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）鹞子束身

（2）鹞子入林

动作同前。

（3）鹞子捉雀

①左足向前进半步，两拳同时变掌，左掌外旋，手心向上，右掌内旋，手心向外。左手由前向上、向右、向后划弧至右腰侧，手心向下。右手由上向后、向下划弧至右腰侧，手心向上。目视左手（图 4–151）。

②右足向前横脚上一步，脚尖外搬；同时，左臂向前、向上横臂上架，略高于肩，横臂身前。右手自右腰侧以手心向上，随右足横落而向前穿，手指向前，高与胸齐。目视右手（图 4–152）。

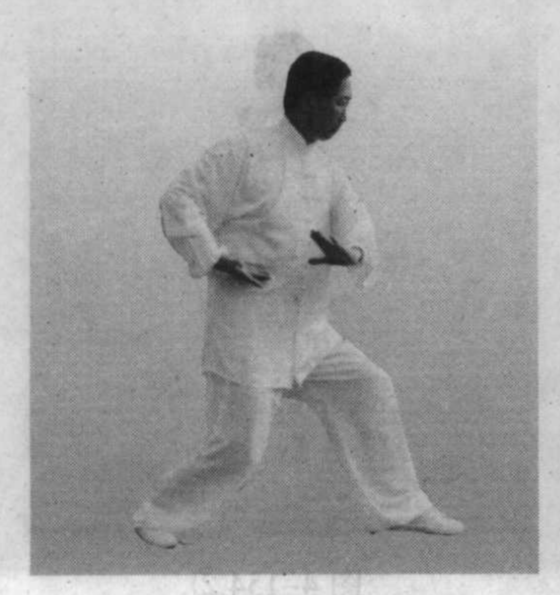


图 4–151

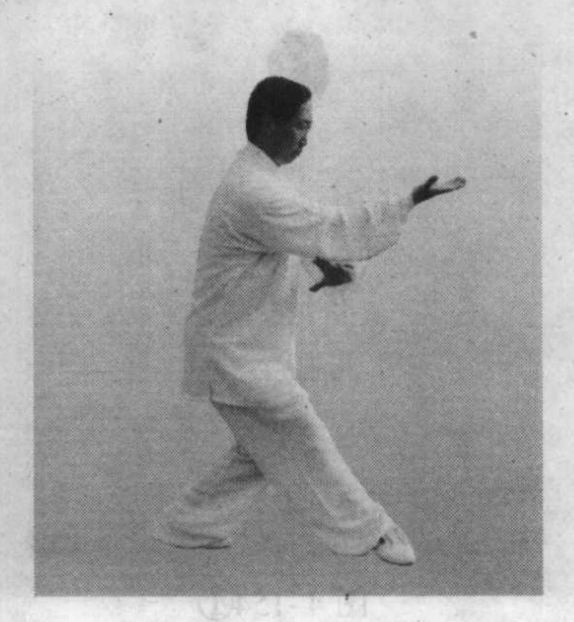


图 4–152

③左足向前上一步，右足跟进半步，成左前右后三体势步型。右掌上起与眉齐，手翻转手心向下。左掌顺右前臂向前、向下劈出，高与腰齐。右掌向后拉回到右腰前。目视左掌，头向上顶（图 4–153）。

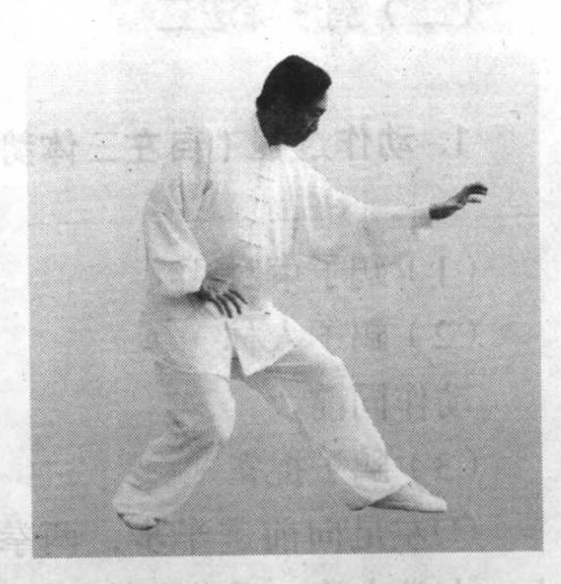


图 4–153

（4）鹞子展翅

①左足向前上半步，脚尖外搬。右足提起跟至左足内侧不落地；同时，两手抓握成拳，左拳拉回到腹，经心窝向上钻，与眉齐时，拳向外翻转。右拳由右腰侧屈肘上起，肘下垂。右拳上起至眉齐时，向前、向左屈肘划弧。两拳交叉抱于胸前，拳心向里，左拳在内，右拳在外。身形向左转 90°，目视右拳（图 4–154①②）。

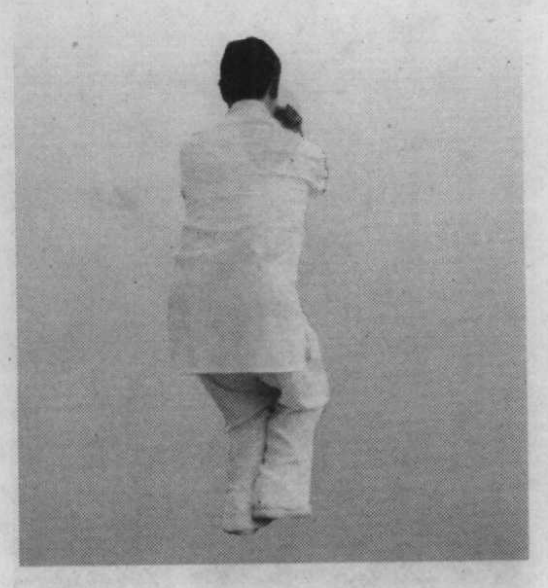


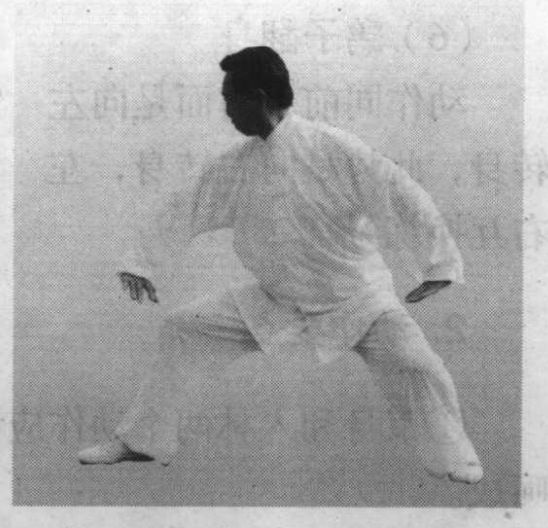
图 4–154①



图 4–154②

②右足向右前方上一大步，右脚横落，左足跟进成马步型；同时，两拳变掌，内旋掌心向下，向身左右用力撑出，两臂成圆，以掌根为力点，高与腰齐，头向上顶，意念向前，目视右掌（图 4–155①②）。


图 4–155①


图 4–155②

（5）鹞子钻天

①右足先向后撤回少许，再向前上一步，左足跟进至右足内侧不落地。同时，双手抓握成拳，左拳回至腹部，右拳拉回至腹前，经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐，目视右拳（图 4–156）。


图 4–156

②左足向前上一步，右足跟进半步；右拳内旋向下横，前臂扣压，拉回至腹，拳心向内；左拳经心窝向上、向前钻出，小指上翻，高与鼻齐，目视左拳（图4–157）。

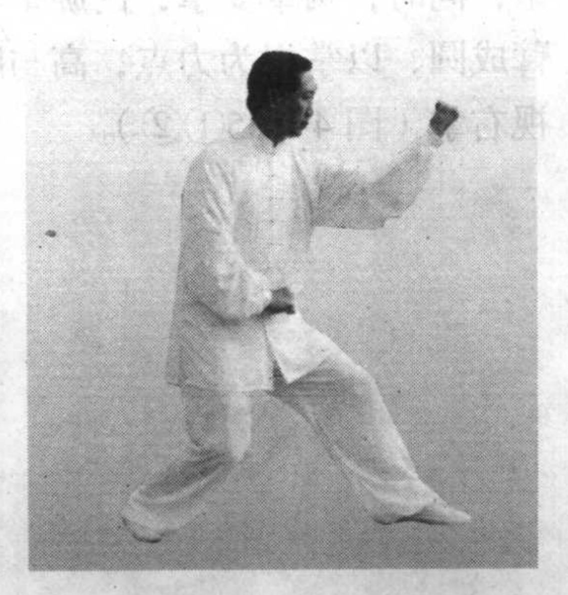


图 4–157

（6）鹞子翻身

动作同前，前面是向左转身，此势是向右转身，左右互换练习。

2. 动作要点

①束身和入林两个动作应该连起来练习，中间不停，一气呵成。

②捉雀动作分解为三个动作，练习时要连贯不停。

③展翅动作右臂转身掩肘与左脚外摆进步要上下相齐，整齐一致。

④钻天和翻身动作同前。

3. 收势和转身动作同鹞形练法一。

三、鹞形动作的劲法

1. 在练习过程中，鹞子束身和鹞子入林虽是两个动作，但这两个动作应连贯不停，一气呵成。

2. 鹞子束身：右拳拧旋向前下插与右足上步动作协调一致，注意头向上顶，右肩微向前顺，沉肩坠肘，两肩合抱，含

胸实腹，臀部向下松坠，两上臂紧贴两肋部。

3. 鹞子入林：也叫顺步炮拳，拳打出与前足上步落地要整齐一致，手脚齐到。注意后拳不是横肘上架而是垂肘向上钻翻，靠顺肩侧身而化打。右前臂拧旋，肘部不能上翻，要垂肘。

4. 鹞子钻天：拳上钻和上步落地要同时。注意小指上翻，拳外旋，这样有钻劲，而且能守中。从鹞子入林变为鹞子钻天时，注意右拳自额角处下落时，右臂要有微向后的拉劲，右前臂要有向下、向内的裹劲边拉边裹，至腰侧后再向前拧钻。拳上钻时要用腰催肩、催肘、催拳、长腰送肩之劲。注意左拳要先向上翻转后，再横前臂向里扣盖压拉回，要用肩肘之劲，两拳同时动作周身完整一致。

5. 鹞子翻身：身体重心前后移动，要以腰为轴，周身协调完整。重心左移身左转时，左拳钻出，身微向前探。重心后移，身再右转时，要以腰带肩、带肘、带手，右拳先向上擦前臂，再用肘向后拉带，左拳屈臂再抬肘，拳向下顺腿拧转下插，注意合肩。右拳自头上向下划弧至腰侧时要有拧劲。注意肩部的开、合、沉劲，仆腿下势时重心在右腿，屈膝下蹲，左拳顺左腿上面下插前伸，拳一定要超过左足，头向前领，重心前移。左肩外翻向下沉，左拳旋拧至拳眼向上，沉肘臂微屈，左拳含有上挑前顶之拧钻劲。

6. 鹞子翻身动作对老年人可不做仆腿下势，但两手动作劲力不变，翻身动作注重身法，以身劲见长，注意两肩与腰的动作、两臂与腰的动作要协调一致，完整而不懈、柔和而不散，暗含有劲而不僵硬。

7. 从鹞子翻身接束身动作时，要注意动作与动作的衔接、转换，劲力要合顺，动作要协调。

8. 鹞子捉雀：两拳在身前要划立圆，以腰带动两肩，以肩

带肘，以肘带手，后脚上步与前手横撑、后手前穿要相一致，前手要有向前、向上横撑和上架的掤劲，臂要圆，以前臂和掌外沿为力点，后手向前插要有拧裹钻的劲，向前下劈出时，注意后手要先向上划一半圆弧，翻转下扣拉回与上步要同时。

9. 鹞子展翅：动作是先裹合而后撑开，也是先蓄而后发。裹时要含胸拔背，松肩沉肘，要裹而不露。两掌向左右外撑时，注意两肘要先向上翻，用宽胸、实腹、松肩而向外撑，左右两手用力要相同，与上步整齐一致，全身上下左右要姿势均整，劲力均衡。

10. 鹞形的两种练法动作虽有不同，但在练习过程中体现出鹞形的意念和意境却都是相同的。

四、鹞形呼吸

鹞形动作的呼吸，在鹞子束身和入林动作中，束身为闭气，入林为呼气，鹞子钻天①为吸气，鹞子钻天②为呼气，在鹞子翻身中呼吸要和动作相合，下势时要呼气，起势时要沉气，气沉小腹而发力。

在鹞子捉雀①②动作时要吸气，③时呼气，展翅①吸气，展翅②呼气；整个动作要和呼吸相配合。以拳势动作的发力而呼气，过程时吸气。

五、鹞形练习易出现的毛病及纠正方法

1. 在鹞子入林右臂抬肘、右脚跟步时，脚过横，膝向外撇。

纠正：注意右肘部应下垂，右拳钻翻，内旋拧转，侧身化打。右足跟步时，注意要用膝带足，膝应向内合，这样防止拉

胯、膝外撇，足过横是拉胯现象。

2. 鹞子翻身动作周身劲力不完整，两手动作与身配合不协调，显示不出内劲。

纠正：这些问题应该在练习中去解决。在练习中去找劲，去找动作的运动路线，去认真地思索、体会。在练任何动作时都应该遵循这样的原则：学必期熟，熟而苦练，练中加思，由思生巧。

3. 鹞子展翅练习时，前手有劲，而后手无力，手脚不合。

纠正：手脚不合问题，要多练习多注意，手脚要齐到。前手和后手用劲要均匀，拳谱中讲“前手打人后手发力”，这样才能浑身均整、均衡而力厚。

4. 做鹞子翻身时，身形不稳。

纠正：产生不稳的原因是身体重心前后移动时过猛、过大，因此，练习时要注意扣步，翻身扣步时注意脚扣步的位置应在前一些，这样翻身时，身形才顺。

六、鹞形用法及动作的技击含义

1. 拳术中的练法和劲法，在实战运用中是有很大差距的。在实战中，敌我双方都处在千变万化之中，每时每刻都在变化。所以，不能用一成不变的招术去对付千变万化的敌人，应审时度势，随机应变。拳术中的招术是一种技法练习的手段，是一种假定的常规用法，不能把它作为不变的招术而运用。

2. 鹞子束身和鹞子入林虽为两势，实为一招也。为顺步炮拳，取侧身进步，前拳上钻化开，而后拳进击敌心窝。步法要向敌档内钻，顾打兼备，同时而进。

3. 鹞子钻天与钻拳同，只是出拳意在敌鼻，要冲进敌圈

内向上钻打，必须进步近身，钻打暗含一肘打。

4. 鹞子翻身是回身顾后的打法，也是一种指上打下的打法，在用时，不必走仆步下势，因下势动作大而慢，在用法上应讲究快字，“拳无不破，惟快不破”这是真理。盖钻上打是指上，而架掖下击是打下。步法可进可退，灵活运用。

5. 鹞子捉雀是双手顺势带捋，进步推手而插掌意在敌软肋，再进步劈击敌胸。

6. 展翅动作的用法是一手用前臂向外格挡，另一手也用臂向内磕挂并向下裹，使敌拳失去效用。而我手向下、向前，向敌腹部掖击，这是向下击打。也可以用后手前臂向内磕挂敌臂并顺其臂向前横切敌脖、喉头部位。一是向下掖击，一是向上横切脖，要视具体情况，灵活运用。

七、鹞形歌诀

鹞子入林侧身攻，
翻身顾后逞其能。
展翅捉雀形贯意，
劲力浑厚体均衡。

第九节　蛇　形

一、概　述

蛇，属爬行虫类。虽无足，但动作运转快速灵活，反应机警灵敏，周身活泼不滞。形意拳前辈观察蛇的动作，体会蛇

的精神，而创立蛇形。取其挺颈之雄、吐信之威、拨草之技、缠绕之能，以丰富、扩展、完善形意拳的内容和技法。在蛇形练习时，我们应该体现出蛇的技能、神态，蛇身活泼，能屈能伸，能绕能蟠，能柔能刚，屈伸自如。击首则尾应，击尾则首应，击身则首尾俱应。

二、蛇形的练法

蛇形民间传统有两种练法，一种是由白蛇吐信、白蛇缠身、白蛇拨草三个动作组成；还有一种是以擢挑动作为蛇形。动作路线都是走之字形，有如蛇行。

（一）蛇形练法一

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）白蛇吐信

左足向后撤半步，左手下落收回至腹，左足向右方进半步，脚外掰落地。同时，左手掌心向上，经心窝向上前穿，与眼齐高，右手不动，目视左手，重心前移（图 4–158）。

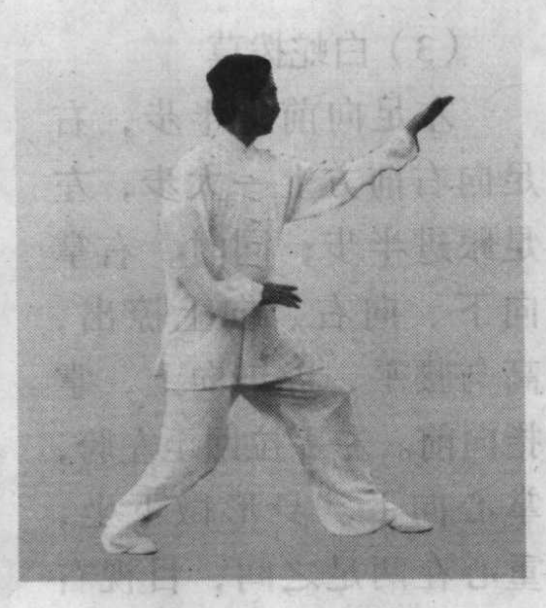


图 4–158

（2）白蛇缠身

①左手翻转，手心向下，由前向下、向后划弧至左胯后侧。右手自腹向右、

向上划弧至头顶上方，两臂肘部微屈。目视左手，身形向上起，微向左转（图 4–159）。

②右掌由右上方向左胯外下插，掌心向外。左掌由左胯后向右肩前上穿，掌心向上，左肘部在胸前。腰左拧，两腿屈膝下蹲，成歇步，右脚跟抬起，眼先随右手，至拧身下蹲时，再看右肩前方，头要向上顶，臀部坐在右脚跟上（图 4–160）。

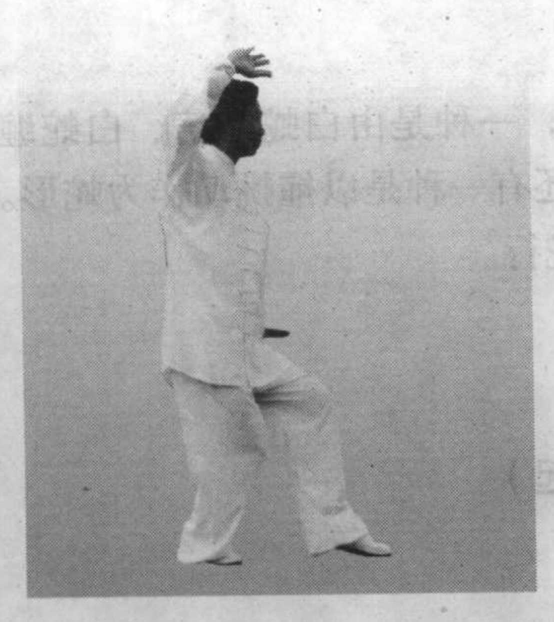

图 4–159


图 4–160

（3）白蛇拨草

左足向前进半步，右足向右前方上一大步，左足跟进半步；同时，右掌向下、向右、向上撩出，高与腰平，虎口向上，掌指向前。左手拉回至左胯，掌心向下。身形微下坐，重心在两足之间，目视右手（图 4–161）。


图 4–161

（4）白蛇吐信

身体重心向后移至左足，右足向后撤半步。右手由前下落收回至腹不停，右足向左前方进半步，脚尖外搧落地。右手掌心向上，经心窝向上、向前穿，与眼齐高，左手不动，重心前移，目视右手（图 4-162）。

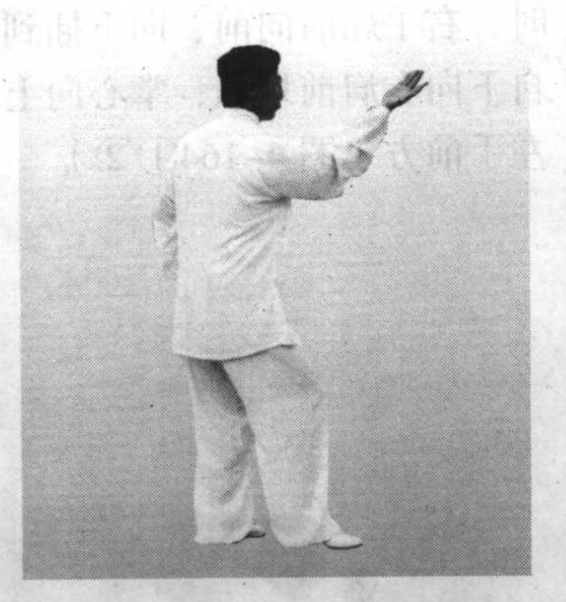


图 4-162

左右练习，动作相同，惟左右互换。

2. 动作要点

①左足进步要弧形外摆，左手拉回上穿，手脚要同时动作。

②右掌下插与拧身下坐要协调一致。

③右足上步与右掌撩挑动作要整齐一致。

3. 蛇形回身

①如练至右白蛇拨草动作时，先将两腿蹬直起身。左手自胯向前、向上抡起（以掌指向前，小指一侧向上），至两臂在身两侧成一条线时，两足原地拧转，身向左后转 180°，目视前方（图 4-163）。

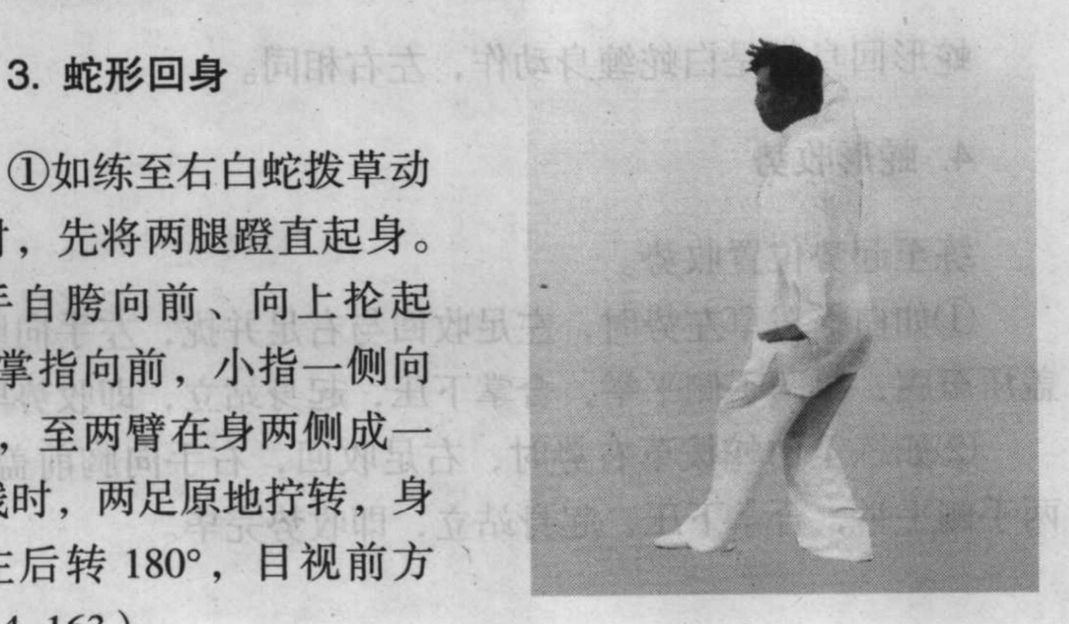
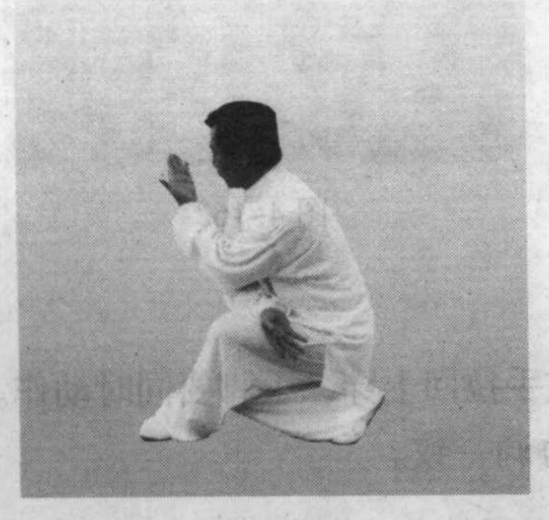
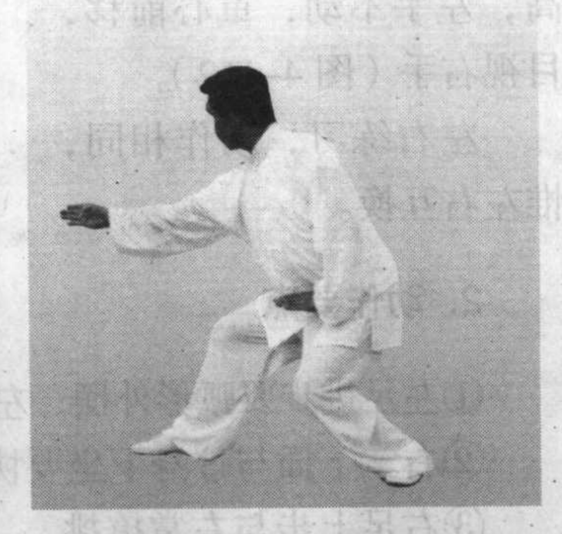


图 4-163

②拧身屈膝下蹲，成歇步势。两臂成直线抡成右上、左下时，右手屈肘向前、向下插到左胯外侧，右手掌心向外，左手自下向右肩前划弧，掌心向上，眼先随右手，至蹲下后马上视左手前方（图 4–164①②）。


图 4–164①


图 4–164②

蛇形回身都是白蛇缠身动作，左右相同。

4. 蛇形收势

练至起势位置收势。

①如白蛇拨草左势时，左足收回与右足并拢，左手向胸前盖压至腹，再两手侧平举，合掌下压，起身站立，即收势毕。

②如练至白蛇拨草右势时，右足收回，右手向胸前盖压，两手侧平举，合掌下压，起身站立，即收势完毕。

（二）蛇形练法二

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）蛇形右势

①左足向前进半步，重心移至左足，右足随之跟进，以脚前掌着地，脚跟提起，膝部弯曲；右掌由腹前向左下方插下，掌心向外，手指向下，手背贴于左胯。左臂随之屈肘，左掌收于右肩前，掌心向内，指尖向前上。目视右肩前方（图 4-165）。

②右足向右前方上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；两掌变拳，右拳由下向右、向上撩出，高与腰平，拳眼向上，左拳拉回至左胯侧，身体略低，微前倾，目视右拳（图 4-166）。

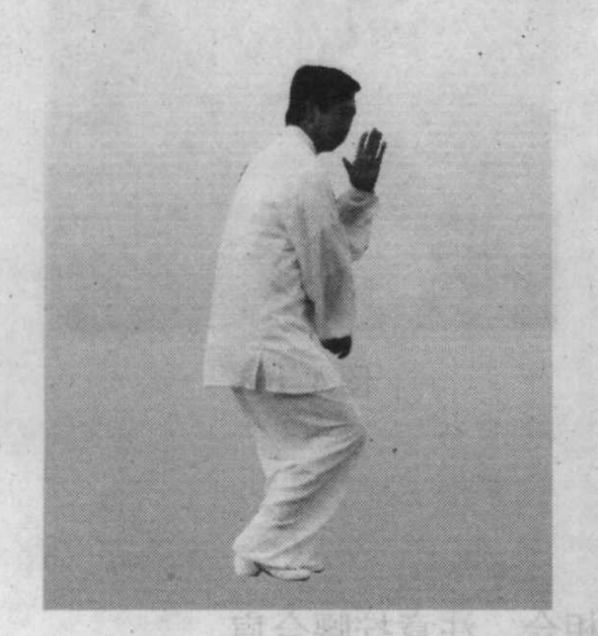


图 4-165

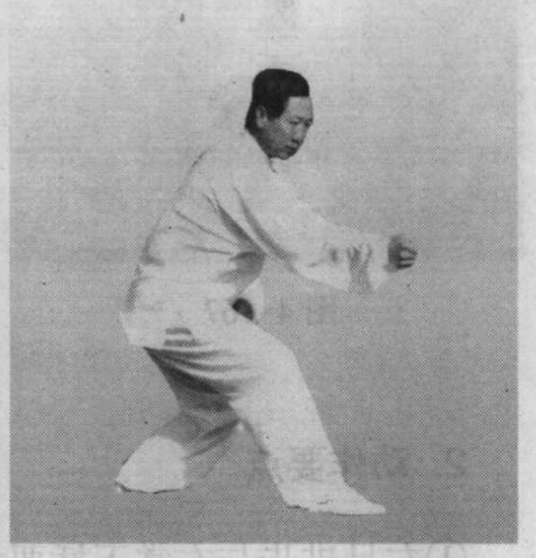


图 4-166

（2）蛇形左势

①右足向前进半步，重心移至右足，左足随之跟进，以脚前掌着地，脚跟抬起，膝部向下弯曲，左足跟至右足后侧。两拳变掌，左掌经腹部向右胯侧下插，掌心向外，指尖向下。右掌屈肘合抱于左肩前，掌心向内，指尖向上，目视左肩前方（图 4–167）。

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；两掌握拳，左拳由下向左、向上撩出，高与腰平，拳眼朝上。右拳拉回至右胯外侧，身形略低，微前倾，目视左拳（图 4–168）。



图 4–167

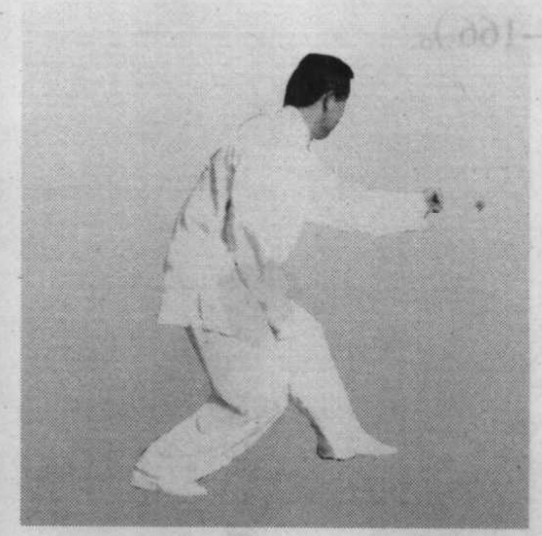


图 4–168

2. 动作要点

①左足进步与右掌下插要相合，注意拧腰合肩。

②右足上步与右掌上撩要整齐如一，左右相同。

3. 蛇形回身

如练至左势时欲回转身，左足向右脚尖外扣步，向右后转身约 270°，右足提起，脚尖点地，重心移至左足；双拳变掌，右掌经腹部向左胯侧下插，左掌随转身屈肘向右肩合抱至右肩前。然后右足斜进步，右拳撩击。左右转身相同。

三、蛇形动作的劲力

1. 蛇形练法一

①蛇形动作虽有白蛇吐信、白蛇缠身、白蛇拨草三个动作，实则是一个完整的动作。在练习过程中，特别是吐信和缠身两个动作之间没有明显的界限和停顿之处，应连续不断，一气呵成。

②白蛇吐信：左手上穿与左足外横摆步动作要一致。左手下落拉回与左足后撤动作要同时，手足同时动作，上动下随，下动上应。注意左手上穿时，要向上四指并拢，小指上翻，以利掩肘。

③白蛇缠身：两手先展开抡起，头向上顶，身向上起。然后两手穿插合抱，两腿叠坐全蹲。身法是先起而展，后落而缩。展要尽量展开，缩要完全缩紧。动作时注意右手由上向下、向后插时，手臂要有裹劲，手掌要有拧劲，要拧而下插。左手上穿时要拧裹钻翻而上穿，两肩合抱，收腹屈腰含胸，两手动作要协调，手向下插和拧身下蹲要同时。

④白蛇拨草：右手向前撩出与右足向前上步要整齐一致。发力时身形微向下坐，臀部向下松坠，后腿膝部内掩用力下

插。两肩部有上下动作，配合两肩发劲，发劲时配合呼气以助力。注意两肩的动作和臀部下坐，紧密配合，细心体会，这是关键。

⑤缠身和拨草动作一是蓄劲，一是发劲。在练习时应该体会弹簧劲。缠是弹簧缠紧、压紧以蓄力，拨草是有如弹簧突然崩开，以发劲。前后左右内外同时崩发，整齐如一。这样的发劲质量才高，才是整劲。

⑥蛇形回身动作练习时，注意要先向上起身，转身拧足，抡臂下插而落，起身要高，落势要团紧。

2. 蛇形练法二

①此蛇形练法，由于动作姿势较高，难度不是很大，故适合老年人练习。

②前脚的上步与一手向下插一手向上穿，手足动作要整齐一致。手向下插时要用拧腰、合肩、旋臂、裹胯之劲，另一手向肩前上穿时要用裹臂上穿的钻裹之劲。两臂紧抱胸前，要含胸、紧背、头顶，胯要松、臀要坐。

③拳向前撩出与脚向前进步落地要整齐一致。后脚向前进步时一定要注意后脚要经前脚内侧。它的劲法要求和白蛇拨草动作要求相同，只是手型不同，一是拳，一是掌。

④此蛇形回身与练法一不同，注意前脚扣步要大。转身时头部要向上顶，旋转时幅度不要大，以腰为轴，动作要快，周身上下要完整一致。

⑤蛇形练习过程中，手臂的向下插和手臂的撩出，注意臂部不要伸直，肘部要保持一定的弯度。

⑥蛇形动作最关键、最重要的就是上步一撩的动作，也是它的精华，要注意体会手臂的向上擢挑撩击与身形微向下坐的

配合。

四、蛇形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 蛇形练法一

①吐信动作手没有上穿，只是一带而过。

纠正：首先按动作要领仔细去检查纠正，注意手的动作是先上穿，小指上翻。然后接下面动作时，手要先内旋，手心向下，再接缠身动作。

②白蛇缠身下蹲，有不稳现象。

纠正：造成不稳现象的原因有三：A. 身体重心没有控制好。B. 两腿叠坐成歇步时，前脚尖外掰不够。C. 身体过于前倾造成不稳。在练习过程中，一定要注意纠正不利因素，注意头部始终保持中正，头为六阳之首，头正而身正，头向上顶而身的中轴线就能中正，这样重心就能控制得好。下坐成歇步时，前脚尖注意外掰，全脚掌着地，这样才能站稳。虽坐臀、屈腰、含胸、紧背，但头部要上顶。

③拨草动作手臂向上擢挑过高。

纠正：手臂向上擢挑高不过腰，低不过膝为正确，此擢挑动作主要意图是撩打敌裆部。

④拨草向上撩手臂有伸直现象。

纠正：注意沉肩沉肘，注意肘部保持一定角度。

2. 蛇形练法二

①前脚上步，后手下插，前手上穿只是两手的动作，身形太正。

纠正：应仔细阅读动作要领，并细心体会。注意练习时的身形，要用肩部对着所要擢挑的方向，合肩拧腰。

②擢挑时手臂有伸直现象。

纠正：拳谱中讲："直则少力，曲则不远。"应该松肩沉肘，手臂保持一定角度。

③步法中向前跟步有拉胯现象。

纠正：形意拳步法中，后脚跟步的拉胯现象是普遍存在的一大毛病，有很多人对此注意不够。它是由跟步时后脚过横、膝外展所造成的。这种现象不利于掩裆，不利于后脚再继续蹬地向前，所以必须纠正。方法是后脚跟步时，用膝部向前带着脚向前跟步。注意脚尖与正前方必须小于45°，膝部内掩，这样有利于蹬地发力，有利于掩裆。

五、蛇形的呼吸

开始学动作时，先求把手和脚的运动路线、各部的运动轨迹掌握正确，使手脚合顺，这时不用注意呼吸的配合，集中精力学动作。动作练熟之后，要注意各部的劲力，全身的整劲。每个发力动作都要以呼气来配合，这样以助劲力的充实、饱满。高势和开势动作要吸气，缩势和合势的动作要呼气。发劲时要用短促的呼气。要细心体会，与蛇形动作密切配合。

六、蛇形用法及动作的技击含义

1. 白蛇吐信是向敌面部穿掌动作，暗含着刁手的意念。敌应手则我翻手刁捋敌手，敌不应则穿眉刺目。虽此手法不能重创敌身，实则是为迷惑敌眼，乱其心志，为下面手法创

造良机。

2. 白蛇缠身练习时动作大而复杂，用时则应捷洁而动作小。练习时，两手走的圈大，用时应小。头部有躲闪之意，前手捋带敌手而含有肩撞之法。

3. 白蛇拨草是攉挑、撩击敌裆腹的技法。一手上架后捋敌手，上步用肩撞，手臂撩击敌裆腹，步要插进敌中门，这是关键。

4. 蛇形虽然各家的练法不同，但是手臂由下向上攉挑动作基本上都是相同的，这是大家的共同点。由于练法不同，用法也各异。在具体实战中的用法，则要打破常规，把周身之劲练成一家，随时都能发放和应用，随敌而动，随心所欲，不要拘泥于死的招式。学招法者死，学劲法者活。

七、蛇形歌诀

蛇形身法贵屈伸，
头闪肩撞藏在心。
进步攉挑腰膀力，
周身内外劲衡均。

第十节　鲐　形

一、概　述

拳谱云：鲐之性最直，有竖尾之能，上起可超升，下荡可捣物，天性有竖尾上升，超达云际之势，下落有两拳触物之

形，故以拳形其象，一起一落如奔雷闪电，以尾之能，如迅疾风变，外猛内柔，有不可言喻之巧力也。

鲐形动作是两拳身前交叉，左右回环之后，用两拳向前冲捣。强调力发尾闾，两臂与周身用劲完整，沿之字形斜进直打，发劲方向是前下方。

关于鲐形，有的拳谱是鸟字旁，加一个台字；有的拳谱是鱼字旁，加一个台字。虽然字不一样，音相同，字义有很大的区别。一个在天空飞，一个在水中游，但在十二形中的练法却基本上相同。

二、鲐形的练法

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）鲐形左势

①左足向前进半步，两手同时抓握成拳，左拳拉回至腹前，两拳心均向内，紧贴小腹，头顶，目视前方（图 4–169）。

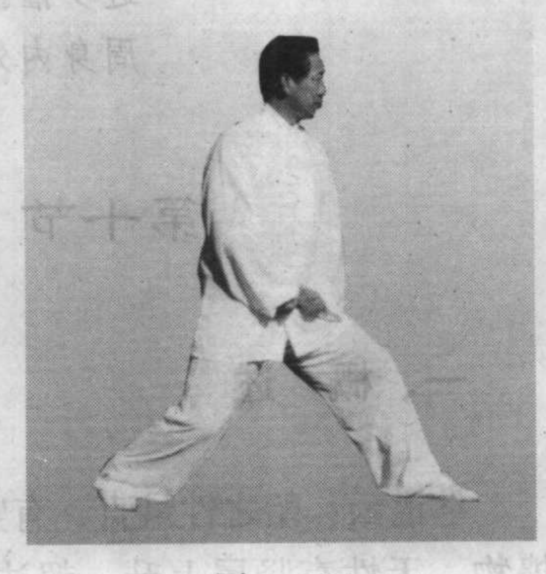


图 4–169

②右足再向前上一大步，左足跟进提至右足内侧不落地；两拳在胸前交叉上钻，拳心向内，左拳在里，右拳在外，双拳上钻至眉。双拳翻转，向左右分开，向下划弧收回至腰侧，拳心向

上。头向上顶，眼平视左前方（图 4–170①②③）。

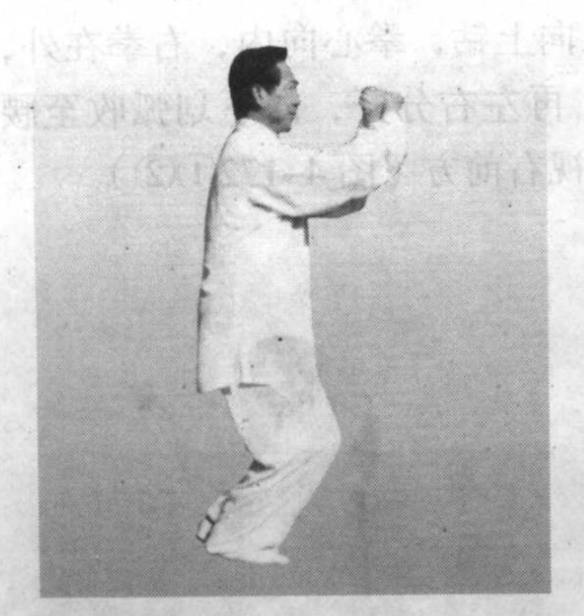
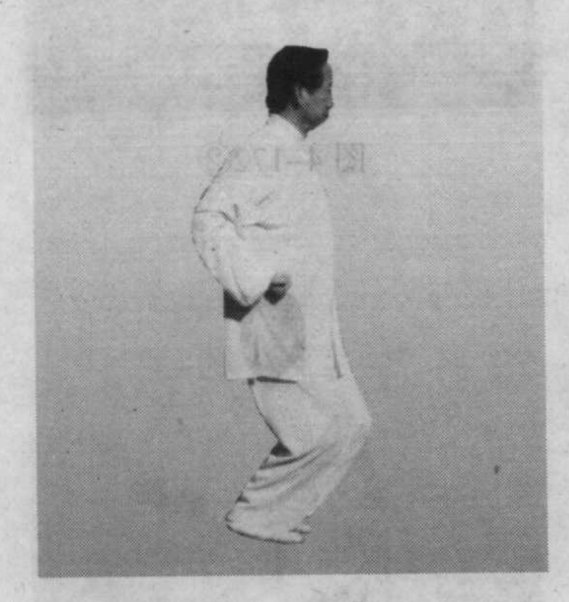
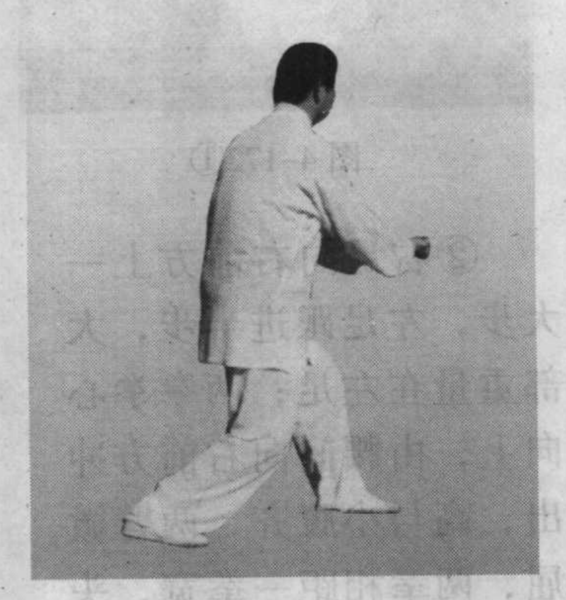

图 4–170①


图 4–170②


图 4–170③


图 4–171

③左足向左前方上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；两拳由两腰侧向前下冲出，拳心向上，两臂微屈，两拳相距一拳宽，高与小腹齐。头向上顶，目视两拳前方（图 4–171）。

（2）骀形右势

①左足向前进半步，右足跟至左足内侧不落地，紧靠左踝关节处，脚尖向上；两拳交叉向上钻，拳心向内，右拳在外，左拳在里，双拳上钻至眉齐，再左右分开，向下划弧收至腰间，两拳心均向上，头顶，目视右前方（图 4–172①②）。

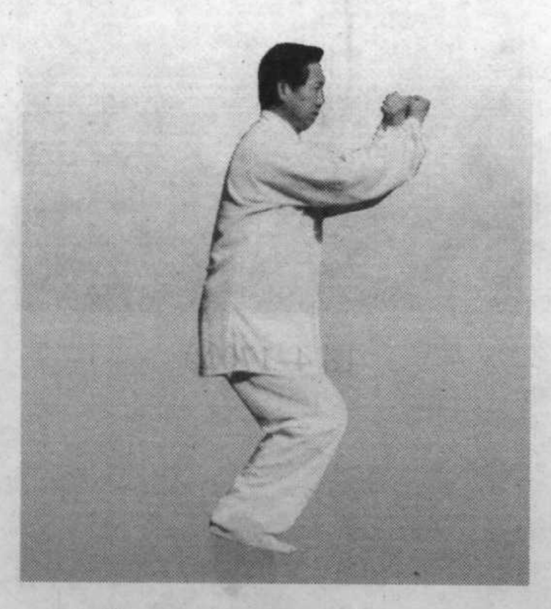
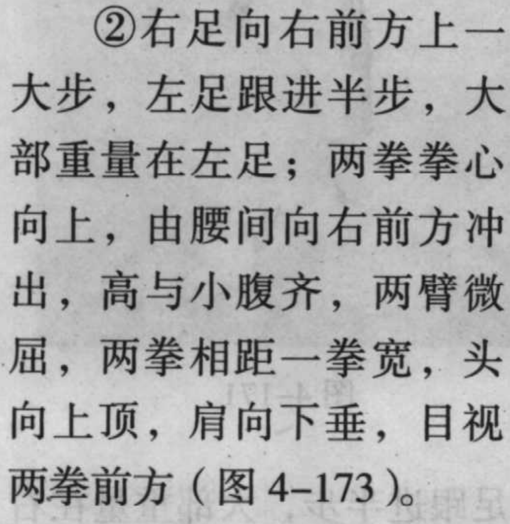


图 4–172①



图 4–172②



②右足向右前方上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；两拳拳心向上，由腰间向右前方冲出，高与小腹齐，两臂微屈，两拳相距一拳宽，头向上顶，肩向下垂，目视两拳前方（图 4–173）。

（3）骀形左势：动作与右势同，惟左右互换。

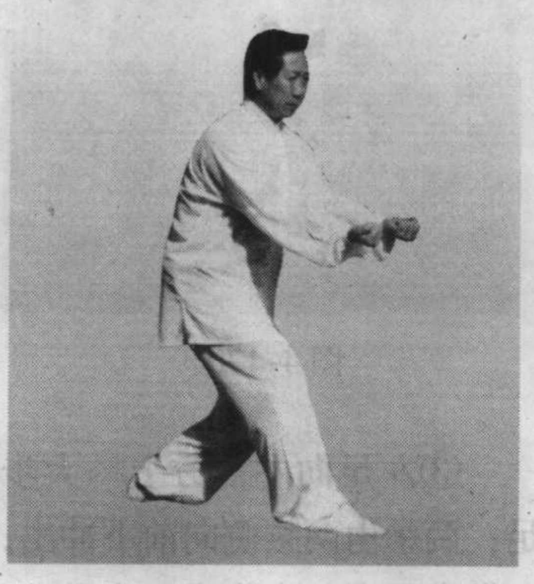


图 4–173

2. 动作要点

①前脚进半步与两拳划弧收抱腰间要协调一致。

②后脚上步与双拳向前打出要动作整齐，手脚齐到。

3. 回身动作

无论练至左势或右势均可回身，左右相同，惟动作相反。

鲐形左势回身动作：

①左足向右足尖外侧大扣步，身右后转约 270°，重心移向左足，右足提起，靠拢于左足内侧不落地；两拳交叉向上钻，拳心向内，上钻至眉齐，再左右分开向下划弧收至腰间，两拳心向上。头顶，目视右前方（图 4–174）。

②右足向右斜前方上一步，左足跟进半步，大部重量在左足。双拳自腰间向前下方打出，拳心向上，高与腹齐，两拳相距一拳宽，头向上顶，目视拳前方（图 4–175）。



图 4–174



图 4–175

4. 鲐形收势

练至原起势处，回身后即行收势。

①如是鲐形左势时，身右转45°，右拳收回至腹，左拳随身转向上、向右划弧盖压，拳心向下，左前臂横。左足收回至右足内侧，右拳经胸向前上钻，左拳下压拉回至腹。头顶，目视前方。

②左足向正前方上步，右足不动，左手如同劈拳向前劈出，成左三体势，即行收势。

如练至鲐形右势时，收势是右足收回，左拳盖压，右拳钻出再上左步，左手劈出成左三体势，即收势。

三、鲐形动作劲法

1. 鲐形两拳交叉上起要有钻劲，至头部时两拳要翻转，使拳心向外，此时身形微向下坐，要含胸紧背。两拳向左右划弧时，两臂要有撑劲，臂要圆，肘微屈。双拳在身两侧下落时，身形微向上长，两臂要有裹劲。注意两拳在身两侧要划一立圆，在立圆的每一点上都要劲力饱满，不能有任何松懈之处。

2. 鲐形的练习路线是走之字形。在动作过程中是一个完整的动作，动作中间不能间断。

3. 两拳的左右划弧与前脚的上半步要一致，两拳向前冲出与后脚向前上一大步的落地要同时。

4. 鲐形两拳划弧下落，两臂下裹时，头要向前、向上顶，腰微向上挺，两肩要开，胸部要宽，腹要实，此时身形微向上升少许。

5. 两拳向前冲出与上步落地整齐一致。双拳握紧，手腕

部与拳心要保持平直，头向上顶，两肩下沉，臀部微向下坐。两拳要拧旋冲出，冲出要靠两臂向两肋部挤而向前。拳领、肘随、肩催，发力配合以呼气。前脚落地要有踩劲。

6. 鲐形的回身注意扣步要大，转身要快，身体要平衡稳定。

四、鲐形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 两拳上钻划弧时，有耸肩现象。

纠正：在练习中，要注意沉肩坠肘。耸肩是指肩关节向上突出、突起，这不仅有违武术姿势要求，而且能导致气下行的困难，气浮于胸中，上身飘浮，下盘不稳。克服的方法是在保持头部中正的前提下，动作中注意松沉肩部肌肉，背肌微紧，体会肩部的松、沉感觉。

2. 两拳向下划弧时，没有收回到腰侧，而在身前一前臂距离处就向前冲出。

纠正：这样两拳向前冲击的距离短，会出现用双拳向前捅的现象。正确的运动路线是两拳在身体两侧划弧下落至两腰。此时注意两肘应向两侧撑开，微向后引，然后再两肘用力向两肋、向前撞挤，而两拳向前冲击。

3. 两拳向前冲出后，两拳相距过大。

纠正：两拳相距过大，失去实用的意义，对于发劲也不紧凑。两拳打出后正确的距离是相距一拳（约 10 厘米）。

五、鲐形的呼吸

两拳撑开向两侧划弧时要吸气，上步双拳向前冲击时要呼气。吸气要长，呼气要短促有力。

六、鲐形用法及动作的技击含义

1. 两拳上钻撑开、下裹划弧是防守之法，也叫顾法；暗含粘裹之劲，沾臂而粘，裹而进击。练习时两拳划圆圈要大，真正在实用时，则大圈不如小圈。

2. 双拳向前下冲击，意在敌腰腹之间。此形用法因拳突击较短，故应近身，靠近敌身而打，脚踏中门往里冲，身拥而手进，步落而拳发。

3. 鲐形的用法主要是贴身近战，按动作的结构来分析，主要攻击方法是双拳以拳心向上，向敌腰腹部进击。既可单手进击，也可双拳撞打，还可掏打敌软肋。

七、鲐形的歌诀

展翅升空上下飞，
双拳直捣纵步追。
拳势贵在均衡劲，
四梢相齐显其威。

第十一节　鹰　形

一、概　述

鹰属猛禽类，上嘴呈钩形，颈短，脚部有长毛，足趾有长而锐利的爪，性凶猛，捕食小兽及其他鸟类。形意拳十二形的

鹰形是取其攫获之精，故鹰形中的手型为鹰爪。在练习中应体会：鹰翔旷野，翱击长空，展翅缓行，瞥见细微之物，束翅下落，翅击爪抓嘴啄，迅猛之姿，势不可挡。

鹰形动作在民间也叫鹰捉，主要是体现两掌的抓拿劈落和头上顶、目下视的神态与姿势。

二、鹰形的练法

练法中有拗步鹰形和顺步鹰形，步法不同，手法劲法都相同。

（一）拗步鹰形

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）左拗步鹰形

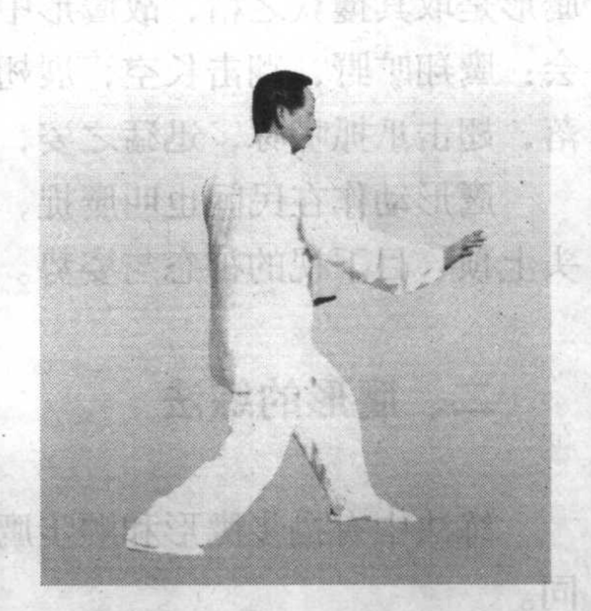
①左手抓握成拳拉回至腹，右手也抓握成拳在小腹。左足向后撤至右足前，重心在右足，左拳经心窝向上、向前钻出，小指上翻，高与鼻齐，头向上顶，目视左拳前方（图 4–176）。



图 4–176

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，重心前移在两足中间。右拳经心窝顺左前臂内侧上钻，至两拳相交同时变掌，内旋掌心

向下。左手拉回至腹，右掌向前劈落，高与腰齐，打出的方向，应是两足连线中间垂线所指的方向。头向上顶，目视右掌，沉肩坠肘（图 4–177）。


图 4–177

（2）右拗步鹰形

①左足向前进半步，右足提起跟至左足内侧；右掌抓握拉回至腹成拳，经心窝向上、向前钻出，小指上翻，高与鼻齐，目视右拳前方（图 4–178）。

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，重心前移在两足之间，左膝部弯曲，用力下压。左拳上钻经心窝顺右前臂内侧上钻，至两拳相交时变掌内旋，掌心向下。右手拉回至腹，左掌向前、向下劈出，高与腰齐，松肩坠肘，左臂微屈，头向上顶，目视左掌（图 4–179）。

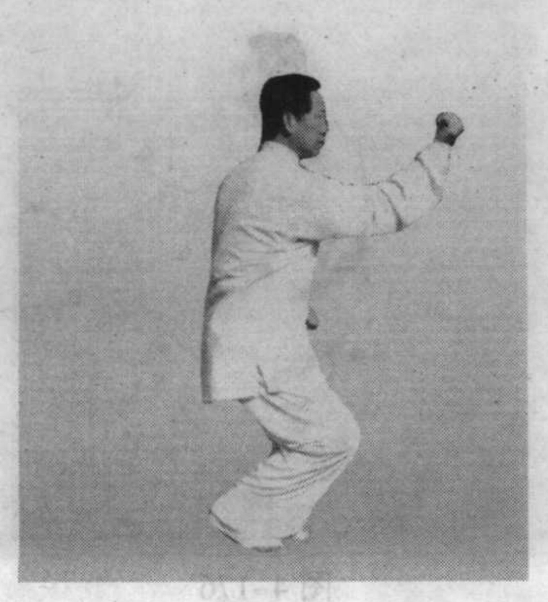

图 4–178


图 4–179

（3）左拗步鹰形

①右足向前进半步，左足提起跟至右足内侧；左掌抓握拉回至腹成拳，经心窝向上、向前钻出，小指上翻，高与鼻齐，目视左拳。

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，重心在两足之间；右拳经心窝顺左前臂上钻，至两拳相齐时，双拳变掌内旋，使掌心向下，左手拉回至腹，右掌向前、向下劈出，高与腰齐。松肩坠肘，右臂略屈，头向上顶，目视右拳。

2. 动作要点

①左拳拉回再钻出与左足撤步要上下一致。

②左足上步与右掌劈落要整齐如一，手脚齐到。左右相同，注意头顶而目下视。

3. 鹰形回身

以右足在前，左足在后，左手打出鹰捉为例：

①右足向左足尖前扣步，重心移向右足，左足提起，向左后转身，面对来时方向；左手抓握拉回至腹成拳，再经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻，右拳不动（图 4–180）。



图 4–180

②左足向左斜前方上一步，右足跟进半步；右拳变掌，顺左臂向前、向下劈

出，高与腰齐，目视右掌（图 4–181）。

回身式左右相同，惟动作相反。

4. 回身要点

①扣步回身要快，注意提脚移动重心要稳。

②上步劈出与前同。

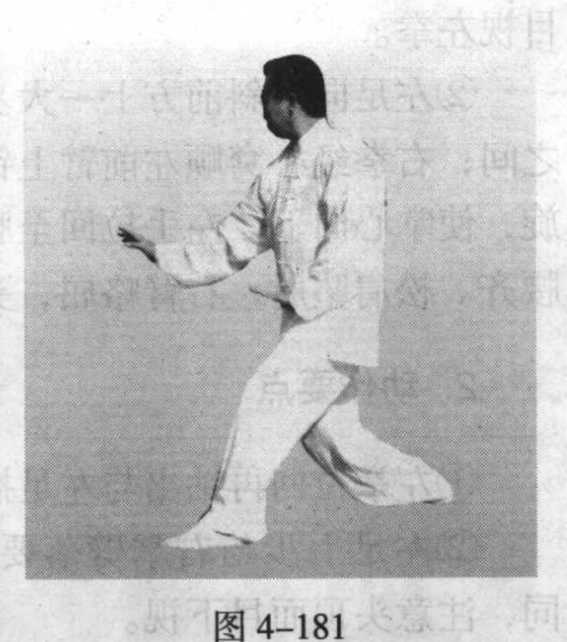
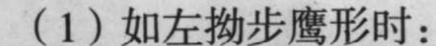
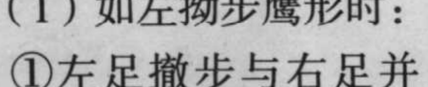


图 4–181

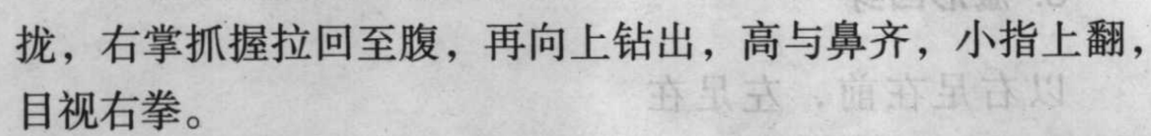
5. 鹰形收势

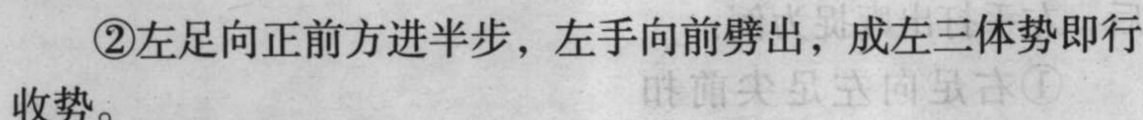
练至起势位置，回转身与起势时同一方向。

（1）如左拗步鹰形时：

①左足撤步与右足并拢，右掌抓握拉回至腹，再向上钻出，高与鼻齐，小指上翻，目视右拳。





②左足向正前方进半步，左手向前劈出，成左三体势即行收势。

（2）如右拗步鹰形时：

①右足撤回与左足并拢，重心移向右足；左手抓握成拳拉回至腹，右手握拳经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻，目视右拳。

②左足向正前方进半步，右足不动，成三体势步型，左手向前劈出，右手拉回至腹，头顶，目视前方。

（二）顺步鹰形

1.动作过程（自左三体势起）

（1）右顺步鹰捉

①左足先向后撤回少许，再向前进半步，右足跟进至左足内侧；左手抓握拉回至腹成拳，再经心窝向上、向前钻出，小指上翻，高与鼻齐，目视左手（图 4–182）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步；右拳自腹部经心窝向上钻，顺左臂向前，至两拳相齐时，双拳内旋变掌，掌心向下，用力劈出，右掌高与腰齐，左手拉回至腹，头向上顶，松肩坠肘，目视右手（图 4–183）。

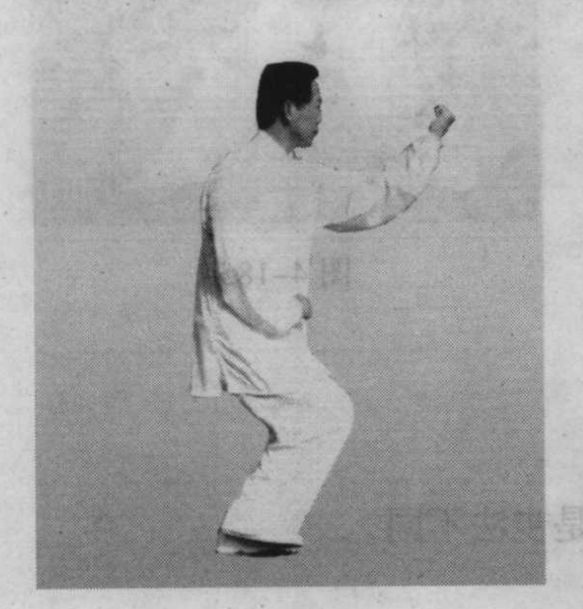


图 4–182

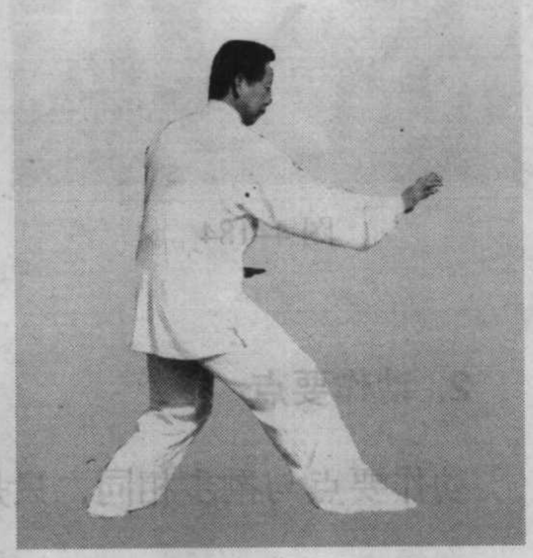


图 4–183

（2）左顺步鹰捉

①右足先向后撤回少许，再向前进半步，左足跟进至右足

内侧；右手抓握成拳，拉回至腹，再经心窝向上、向前钻，小指上翻，高与鼻齐，目视右拳（图 4-184）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，左拳自腹部经心窝向上钻，顺右臂向前，至两拳相齐时，双拳内旋变掌，掌心向下。左手用力劈出，高与腰齐。右手拉回至腹，头向上顶，松肩坠肘，目视左手（图 4-185）。

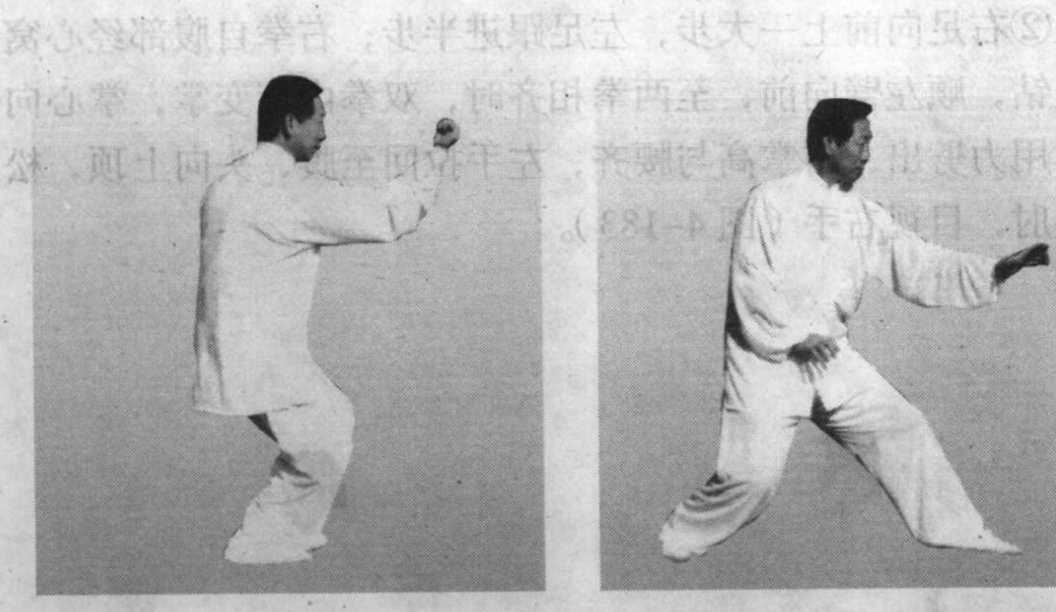

图 4-184


图 4-185

2. 动作要点

动作要点与拗步相同，只是步法不同。

3. 顺步鹰形转身

转身动作同劈拳转身，只是劈出的掌型和高度不同，掌型是鹰爪，高度与腰齐。

4. 收势同劈拳

三、鹰形动作的劲力

1. 鹰形的手型与其他各形的手型都不相同，鹰形的手型为鹰爪。虎口张开，拇指用力外展，其余四指微分，四指末节和中节指骨扣屈，手心内扣，腕部微塌。

2. 鹰形前手抓握拉回与前脚微向后撤要同时，前脚上半步与前拳钻出要一致。双掌向前下劈落与脚上步落地要整齐一致。

3. 鹰形练习所走路线，拗步鹰形是“之”字形，顺步鹰形如同劈拳一样走直线。

4. 拳抓握拉回不停而上钻，脚后撤不停而进半步。拳上钻时要挺腰上钻，身形微长，双掌向前下劈落时，如同鹰捉物一般，双爪同时向下用力，注意含胸收腹，身形微前压，前肩向下沉，后肩微起，掌要沉肘下按，肘部保持一定屈度，腕部微塌，五指屈，手心内扣。

5. 头保持中正向上顶，目要向下视。两腿要有夹剪之力，两膝要向里扣，后膝要向下插，后脚跟微离地面。要注意拧腰、裹胯、合膝，配合手的劈落而发劲。

6. 拗步鹰形虽然走的路线是“之”字形，但手法向前下劈落的方向是前后两脚连接做一直线，在这条直线的中心点做一垂线所指的方向。

7. 拗步鹰形回身时，扣步角度要大，转身要快，脚扣步和拳钻出动作要一致，身体要平衡稳定，注意头向上顶。

四、鹰形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 手型未按鹰爪的手型要求去做。

纠正：有的练习者采用普通形意拳掌法，这样练习未尝不可，但用鹰爪的手型能更好地体现鹰形的气势。

2. 拗步鹰形在练习时，前后两腿夹剪力不够。

纠正：注意前脚落地后，后脚在跟半步时，要用裹胯合膝而带足。头顶而坐臀，前脚有后扒的劲，后脚有跟劲，这样就能形成两腿的夹剪之力。

3. 劈落劲力不整。

纠正：首先应该正确理解整劲的含意，整劲强调整字。运劲时，要求全身各部都在高度统一集中的意念的支配下，遵循同一个技法的要求，一动无有不动地进行专一配合。按照先聚气松沉，再由根至梢，节节贯通，依次传递的方法，就能使劲由根而起，逐步汇散成整，达于着力梢端而发出。

4. 由于鹰形劈落前手高与腰平，有低头弯腰的现象。

纠正：低头弯腰在武术练习中是一大毛病，劈落后身形的姿势，要注意头向上顶，脊柱要竖直，坐臀，手向下劈，头向上顶，注意手不要向前够着打，以免弯腰、凸臀。

五、鹰形的呼吸

进步手上钻为吸，落步手劈下为呼。练习时节奏要分明，动静相间，不能过快。要随着呼吸，一招一式地练习，全身要均衡，劲力要饱满，呼吸要顺畅。

六、鹰形用法及动作的技击含义

从动作结构来看，鹰形有顺步、拗步之分，手法相同，步法有区别。拳上钻是顾打兼备，既可作为防守动作，也可进攻对方。注意防中、夺中、抢中。形意拳谱中有“拳不空出，意不空回”之说。拳上钻之后变掌翻转是抓捋刁拿，有衣抓衣，无衣抓肉。抓捋敌臂后进步劈按下捋，意在打击敌胸、腹部。顺步鹰形可从外进攻，也可从里进招，关键是进步近身，才能把对方发出。

双拳上钻，前脚进步，既是守中、护中的动作，也是进步撞击的含义。近身靠撞，整体打击，抢占中门，攻击中线。中门就是敌人两脚之间，中线就是敌人的重心，也是敌身要害部位。

七、鹰形歌诀

鹰形练时爪似钩，
起钻落翻拗顺走。
拧腰裹胯坐臀力，
精神气力功为首。

第十二节　熊　形

一、概　述

熊，猛兽也。其性钝，其形烈；有摇身晃膀之力，有竖项

顶颈之功，有活腰松肩之姿。故形意拳取熊形的这些形和意而为拳。练习熊形的意境为：熊居山林，漫游旷野，枕肩活膀，柔腰而行。悠闲觅食，无争无竞，一旦受到攻击，则怒气大发，摇身晃膀，掌拍头顶，竖项冲撞，一往无前，视死如归。

在形意拳谱中有鸡腿、龙身、熊膀、虎豹头之说，这只是讲在练拳中几个关键部位的形象和功能。鸡腿是足的独立，动迅静定；龙身是指腰的屈伸展放；熊膀是肩的松活沉坠；虎豹头是指精神的威严不可侵犯，威慑敌胆。

熊形练习时要注意，步催而身欺，头顶而项竖。手法要守中、护中、夺中。

二、熊形的练法

熊形动作有黑熊出洞、老熊撞膀、熊形回身势。

1. 动作过程（自左三体势起）

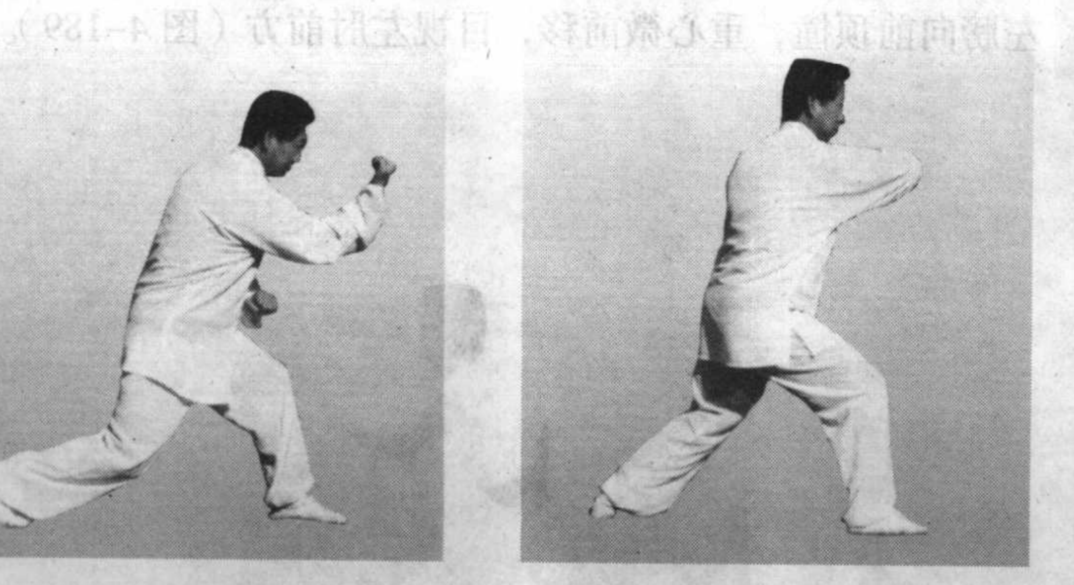
（1）黑熊出洞

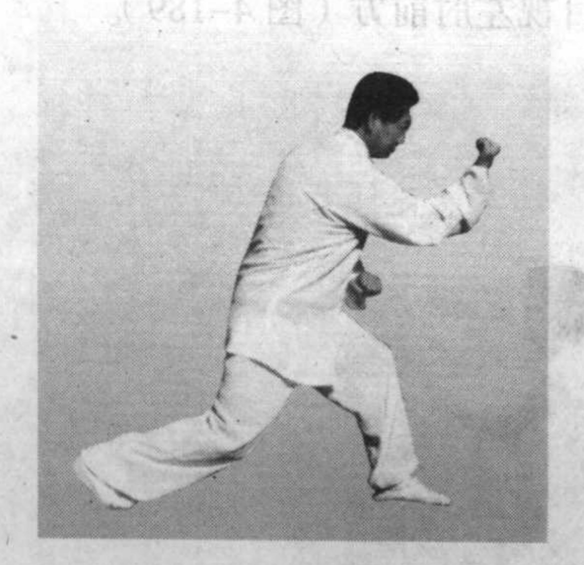
左足向前进半步，左足尖微扣，右足跟进半步，右足跟提起，脚前掌着地，右膝部弯曲向下，重心前移，大部重量在左腿，身形微前倾；同时，两手抓握成拳，左拳自前屈前臂向右盖压，以拳心向下，拉回至腹。右拳自腹经心窝在左拳内侧向上、向前钻出，小指外翻，拳高与鼻齐，头向上顶，下颏内收，目视右拳（图 4–186）。

（2）老熊撞膀

左足向前进半步，右足向前上一大步，左足跟进半步，身体重心前移，大部重量在右足；同时，右臂屈肘，右拳收至左胸前，拳心向下，左拳自腹横前臂向前、向上在右臂外侧撩

架，收至左肩前变掌，以左掌心抵住右拳面，在右足上步落地的同时，右肘抬起，使肘尖对前方，两手合劲，用右肘、右膀向前顶撞，目视右肘前方（图 4–187）。





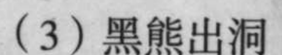


图 4–186　　图 4–187

（3）黑熊出洞

右足向前进半步，右足尖微里扣，左足跟进半步，左足跟抬起，脚前掌着地，左膝部弯曲向下，重心前移，大部重量在右腿，身形微前倾；同时，右拳以拳心向下，横前臂向身前盖压，拉回至腹。左拳自胸前在右前臂内侧向前、向上钻出，高与鼻齐，拳心向内，小指上翻，头向上顶，下颏内收，目视左拳（图 4–188）。

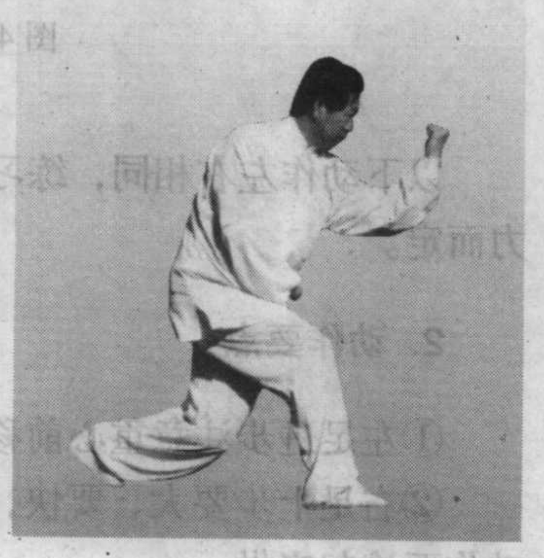


图 4–188

（4）老熊撞膀

右足向前进半步，左足向前进一大步，右足跟进半步；同时，右拳顺左前臂外上钻撩起与鼻齐时，收回于右胸前成掌。左肘屈回，左拳收回胸前，拳心向下。左肘抬起，使肘尖对正前方。右掌心抵住左拳面，随左足上步，两手合劲，用左肘、左膀向前顶撞，重心微前移，目视左肘前方（图 4–189）。



图 4–189

以下动作左右相同，练习次数多寡，视场地大小和自己体力而定。

2. 动作要点

①左足进步注意重心前移，与右拳钻出动作要一致。

②右足上步要大、要快，与右肘前顶要相合。练习时两个动作要连起来做。

3. 熊形回身

以老熊撞膀左势为例，回身动作如下：

①右足向前上步，扣于左足尖外侧落地，重心移向右足，身向左后转，面对来时方向。左足提起，并于右足内侧不落地；右手以手心向上，向前上穿，左拳向下、向左插，随动作随转身，头上顶，目视右掌；转身后目视左拳（图 4–190）。

②左足向正前方上一步，左足尖微扣，右足跟进半步，右足跟抬起，脚前掌着地，右膝弯曲，重心前移，大部重量在左足，身形微前倾；左拳随转身上抬，在身前横前臂盖压，以拳心向下，收回至腹，拳心向腹。右掌上穿之后，随转身下落变拳至右腰侧，随左足上步，右拳自胸前在左臂内向前、向上钻出，高与鼻齐，拳心向内，小指上翻，头向上顶，目视右拳（图 4–191）。

左右回身动作相同，惟左右互换。

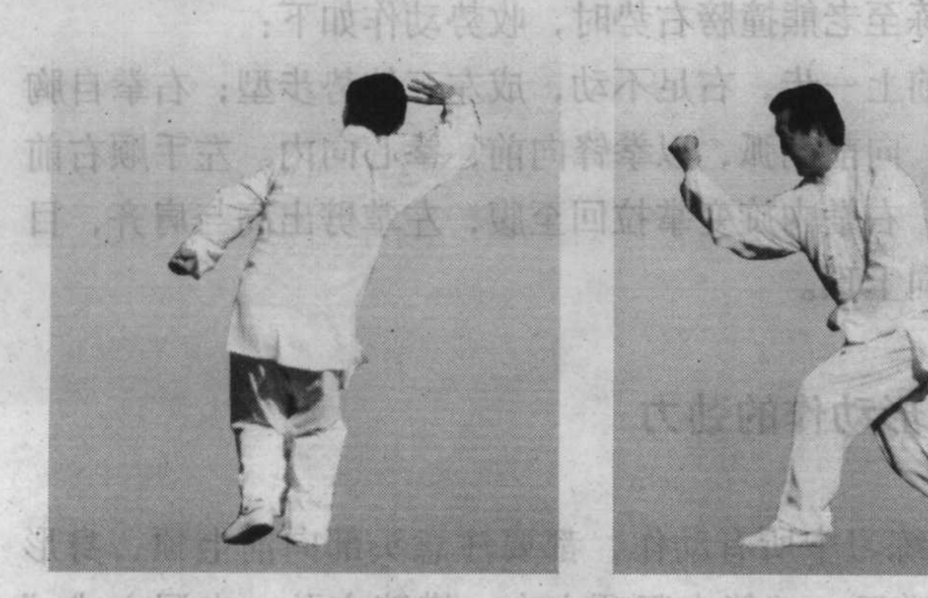


图 4–190



图 4–191

4. 回身势要点

①扣步转身要快，扣步幅度要大，扣步要用后脚向前上步。

②扣步与穿掌要同时，两掌前穿、后插要一致，周身要协调一致。

5. 熊形收势

（1）熊形练至起势位置时，如是老熊撞膀左势收势动作如下：

①右足上步，在左足内侧落地震脚，左足速起，在右足内侧，高不过踝。左拳自胸前向前、向上反背摔出，高与鼻齐；不停，翻扣拉回至腹，拳心向下。右手下落握拳经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻，头向上顶，目视右拳。

②左足向前上一步，右足不动，成三体势步型；左拳顺右臂向前劈出变掌，手心向前下，高与肩平，右手拉回至腹，头顶，目视左掌。

（2）如练至老熊撞膀右势时，收势动作如下：

左足向前上一步，右足不动，成左三体势步型；右拳自胸经面前向上、向前划弧，以拳锋向前，拳心向内。左手顺右前臂向前劈出，右拳内旋变掌拉回至腹，左掌劈出高与肩齐，目视左手，头向上顶。

三、熊形动作的劲力

1. 熊形练习中所有动作，都要注意头部向前上顶，身形微前压。拳谱云："熊有竖项之力，横膀之劲，出洞之威。"

熊形身法要体现其顶头竖项之巨力和雄踞旷野的威严。

2. 黑熊出洞时前脚上步与前拳盖压和后拳钻出动作要整齐一致。头向前上顶，身向前冲，用后足的蹬劲。拳向前上钻时，要注意肩部先微抽向后，再向前合。拧腰含胸而向前钻，肩部的小动作与腰部密切配合。上臂紧贴肋部，拳钻出，肩部前顺要有顶劲、撞劲。要肩顶、肘顶、拳顶、头顶四顶齐到。

3. 黑熊出洞练习时前足上步要微扣，膝部也要向内微合，后足跟抬起，后膝向下插，臀要收，胯要裹，两膝内合。

4. 黑熊撞膀并不是撞肩膀，实则是一个向前顶肘的动作。肘部向前顶出与后足上步落地要同时。因肘顶距离不远，故身体重心应向前移，但不能太多，应在两足之间的前1/3处为宜。肘尖向前顶时，肩要先合后开，有肩撞之意，肘尖先抬起，后手抵住拳面，两手合力，向前冲撞顶击，长腰伸肩，顺步而顶肘。

5. 熊形回身时注意前脚扣步要大，转身要快，动作要平衡稳定。

6. 出洞姿势虽身形微前倾，头部向前上顶，有头顶微低之势，但熊形的眼神要注意向上视。

7. 由撞膀接出洞动作时，还有一种练法是前拳向前上翻打，是一迎面打反背捶动作。翻打时，肩部要向前展，向前微送，以肘部为圆心向前甩击，以拳背为力点。然后含胸合肩，用肘带前臂向下收回至腹与另一拳上钻要同时，周身协调一致。

四、熊形练习容易出现的毛病及纠正方法

1. 熊形练习时，头顶项竖做的不正确，有抬头平视现象。

纠正：注意下颏向内收，头部向前、向上顶，含胸紧背，身微前倾，但眼睛要上视拳，而头不能抬起，有头微低而眼向上视的神态与姿势。

2. 黑熊出洞拳向上钻出时，有肘部过屈或过直现象。

纠正：向上钻出之拳，上臂和前臂之间的夹角应在 90°~100°，不能过大或过小。熊形要求上钻之臂比钻拳的夹角要小些。

3. 老熊撞膀顶肘时，肘击幅度不大，出现硬撞。

纠正：这种现象是没有注意身法的欲前先后动作，肩部要松要活。在顶肘之前，后拳向前上钻撩起后，拳向后拉带，同时松腰，肩部也要向后微转，然后，再向前上步顶肘。这样肘击幅度能加大，更能体现撞膀顶肘的威力。

五、熊形的呼吸

出洞时拳上钻发劲为呼气，撞膀顶肘发劲为呼气，每个动作过程的蓄劲为吸气，上步发力为呼气。一般采用长吸短呼的呼吸方法，有利于发劲，有利整劲。

六、熊形用法及动作的技击含义

1. 熊形在实际用法中，要体现向前冲撞的气势和劲法。向前冲撞用肩肘之法，身微前倾，有利冲撞，由于头部靠前，注意两手要防护自己头部。

2. 出洞是前手压下拨开敌拳，进步发拳上钻打击敌胸、下颏、鼻子，注意上步要冲进敌裆或敌脚后，要贴近敌身，非近身不能用。

3. 撞膀时，要后手向上架开或领带敌臂，上步进肘前顶，意在敌胸部或肋部。关键在于上步要快，近身要快。

4. 进步近身顶肘后，还暗藏一反背捶，用拳向前翻打甩击，意在打击敌面部。虽不能重创敌人，但能使其处于招架慌乱之中，为我随后突发重拳创造战机。

七、熊形歌诀

熊形出洞守护能，
竖项钻打欺身用。
排手冲步顶肘去，
得机得势定输赢。

第十三节 鹰熊合演

一、概 述

鹰形和熊形在民间传统练法中，每一形都有单独的练法，虽各地区各支派练法各异，但基本上大同小异。鹰熊合演流传较广，影响较大，鹰熊合演取其谐音“英雄”二字，以体现其气势。鹰有捉拿之精，熊有竖项之力，两形合演互用其长，互补其短。

二、鹰熊合演的练法

1. 动作过程（自左三体势起）

（1）左拗步鹰形

动作同鹰形之左拗步鹰形。

（2）黑熊出洞

右掌抓握成拳拉回至腹。左足向正前方进半步，脚尖微扣，右足跟进少许，脚跟离地，膝部弯曲，同时，右拳经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，拳心向内，小指上翻，身形微前倾，头向上顶，目视右拳（见图 4-186）。

（3）右拗步鹰形

动作同鹰形之右拗步鹰形。

（4）黑熊出洞

动作同（2），惟动作左右互换。

2. 动作要点

①鹰熊合演是把鹰形和熊形串连起来一起进行演练。动作要点及劲法与前面介绍相同，只是动作的衔接处不同，要注意细心体会和学习掌握。

②前脚进步与后拳向前上钻出，动作要整齐一致。

3. 鹰熊合演回身

练至拗步鹰形姿势时回身，以左拗步鹰形回身为例：

①左足抬起向正前方掰步落地，右足上步到左足尖前扣步落地，重心移向右足。左足抬起靠拢于右踝处。同时，右手随

转身自下向左、向上、向右、向下划圆，收于腰间。在右手划圆的同时，左手向下、向左、向上划弧与鼻齐时，左前臂横臂盖压，高与肩平，眼随右手。至右手收于腰间握拳时，回头看左手（图 4–192）。

②左足向前上一步，右足跟进少许，脚跟抬起，膝部弯曲。同时，左拳向下盖压拉回至腹，右拳自腰间经心窝向上、向前钻打，高与鼻齐，小指翻上。头向前上顶，下颏内收，目视右拳前方（图 4–193）。

左右回身动作相同，惟左右互换。

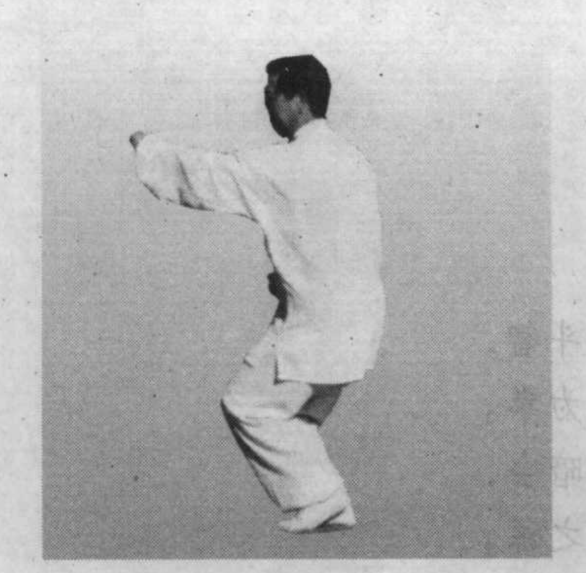


图 4–192



图 4–193

4. 收势

动作同前。

三、鹰熊合演动作的劲力

1. 鹰捉接熊出洞动作时，要注意前脚进步时，要向正前

方，脚尖微向内扣，重心前移。而手的动作是手抓握拉回至腹时，头要向上顶，两肩向下沉，腰微上长。而拳向前、向上钻时，要拧腰含胸，用拳领、肘随、肩催而发劲。意念在膀与肘部，拳钻出肩部前顺有顶劲。

2. 鹰熊合演转身动作是鹰捉回身变熊出洞势，注意脚步的掰和扣。两手要同时协调划弧，上下左右动作要对称，劲力要合顺。

3. 其他动作劲力与前同。

四、鹰熊合演用法和技击含义

参阅鹰形和熊形。

五、鹰熊合演歌诀

鹰熊斗智，
取法为拳。
阴阳暗合，
形意之源。

第十四节　杂 势 捶

一、概　述

杂势捶是传统形意拳中最长的一个套路，是学习五行拳、连环拳、八势拳和十二形之后的一个比较高级的综合套路，在

形意拳系统中占有重要的位置。

杂势捶在老拳谱中称之为“形拳合一”“统一拳”，是传统形意拳中经典套路之一。

在杂势捶这个套路中，并没有把十二形拳中的全部精华包括在内，只选择了几形。另外，在套路中还有一些少见的动作：如猫洗脸、乌龙倒水、单展翅、三盘落地、推窗望月、懒龙卧道、龙虎相交等。这个套路内容比较丰富，动作数量较多，动作的连接和劲力的转换顺畅合理，但在套路中猫洗脸的动作重复次数过多。

杂势捶，有的地区叫“闸势捶”或“砸势捶”，这是由于地区方言发音不同而造成的。

二、杂势捶动作顺序名称

1. 起势
2. 鹞子束身
3. 鹞子入林
4. 退步劈拳（猫洗脸）重复两次
5. 乌龙倒水
6. 单展翅
7. 进步左崩拳（蛰龙出现）
8. 右顺步崩拳（黑虎出洞）
9. 白鹤亮翅
10. 左炮拳
11. 双展翅
12. 鹞子入林
13. 退步劈拳（猫洗脸）重复两次

14. 燕子抄水
15. 燕子展翅
16. 进步右崩拳
17. 退步左崩拳
18. 右顺步崩拳
19. 双展翅
20. 鹞子入林
21. 退步劈拳（猫洗脸）重复两次
22. 乌龙倒水
23. 金鸡食米
24. 拗步鹰捉
25. 推窗望月
26. 三盘落地
27. 懒龙卧道
28. 乌龙翻江（顺步左横拳）
29. 进步右崩拳
30. 龙虎相交
31. 右顺步崩拳
32. 白鹤亮翅
33. 左炮拳
34. 双展翅
35. 鹞子入林
36. 退步劈拳（猫洗脸）重复两次
37. 乌龙倒水
38. 单展翅
39. 左崩拳

40. 右顺步崩拳
41. 风摆荷叶（重复三次）
42. 进步左崩拳
43. 鹞子钻天
44. 鹞子翻身
45. 鹞子束身
46. 鹞子入林
47. 收势

三、动作过程及要点

1. 起势

①立正姿势，与练拳方向成 45°（图 4-194）。

②两足不动，两臂自体两侧向上抬起，两掌心向上，高与

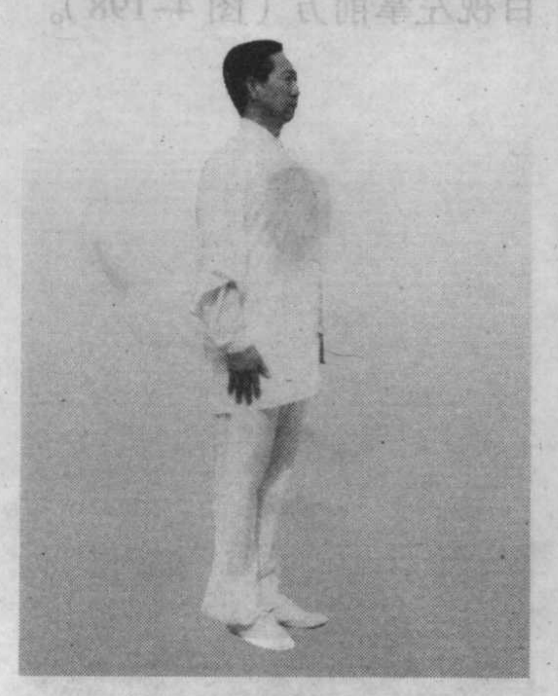


图 4-194

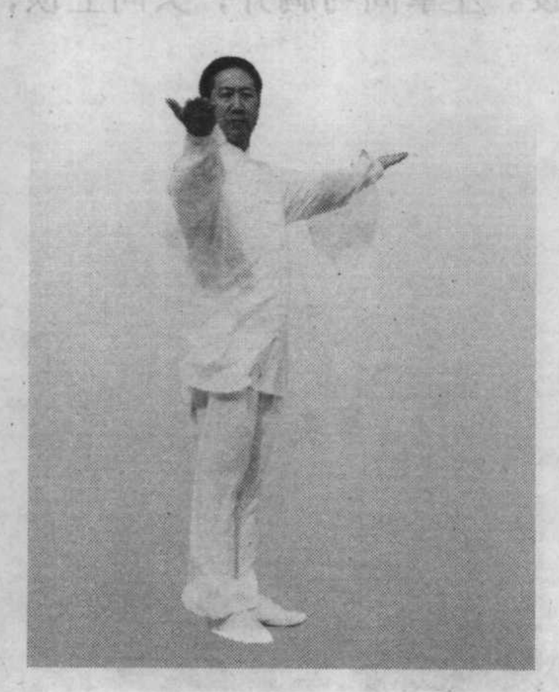


图 4-195

肩平，目视右手（图 4-195）。

③两臂屈肘，使两掌向面前合拢，两掌指相对，两掌向下按至小腹前。两腿向下弯曲下蹲，头向上顶，头向左转，目视练拳方向（图 4-196）。

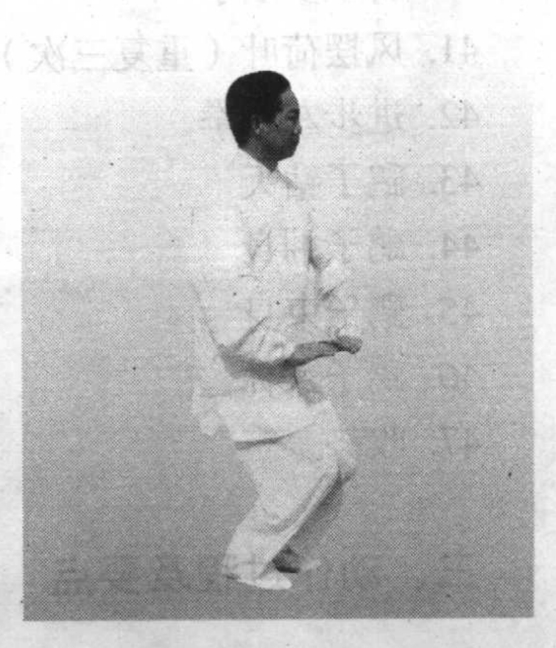
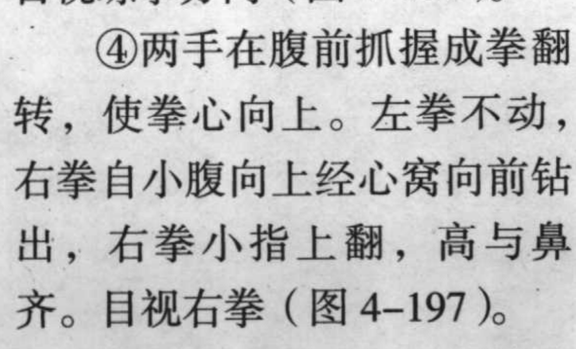


图 4-196



④两手在腹前抓握成拳翻转，使拳心向上。左拳不动，右拳自小腹向上经心窝向前钻出，右拳小指上翻，高与鼻齐。目视右拳（图 4-197）。

⑤右足不动，左足向前进一步，大部重量在右足，两腿成左三体势步型；同时，左拳自小腹向上经心窝向右肘部，顺右前臂上向前钻，左拳心向上。至两拳相交时，内旋变掌，左掌向前下劈出，右掌拉回至小腹。左掌高与胸齐，头向上顶，目视左掌前方（图 4-198）。

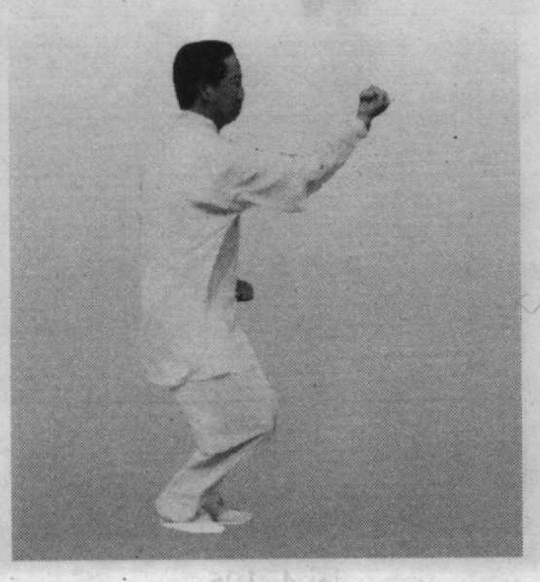


图 4-197

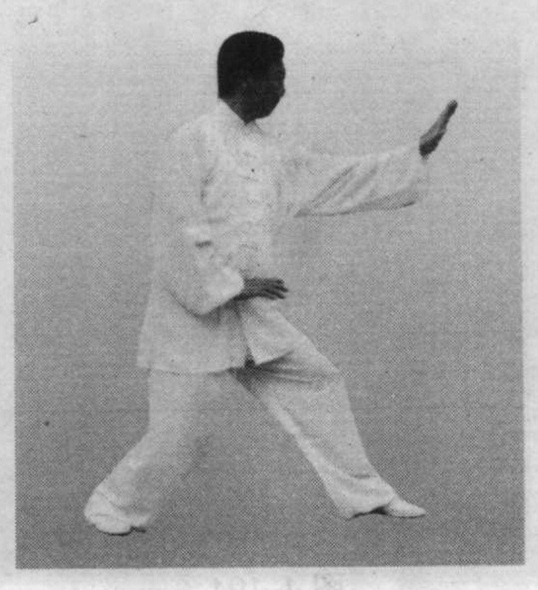


图 4-198

动作要点：

①起势时，全身要放松，精神贯注。

②两手下按与两腿下蹲要动作一致。

③左手劈出与左足上步要整齐一致。

2. 鹞子束身

左足不动，重心前移，右足向前上一大步，左足提起跟进至右足内侧不落地，两腿靠拢，右腿微屈站稳；同时，两手抓握成拳，左拳拉回至小腹，拳心向内。右拳上提至心窝，向前、向下打出，拳眼向前，高与腹齐。右拳在左拳外侧，两肘贴肋，头向上顶，目视前方（图 4-199）。

动作要点：

①右足上步要远，落地要稳。左足跟步要快，注意两腿相靠。

②左拳拉回，右拳向前下打出与右足上步要整齐一致。注意两肘贴肋，右肩要沉。

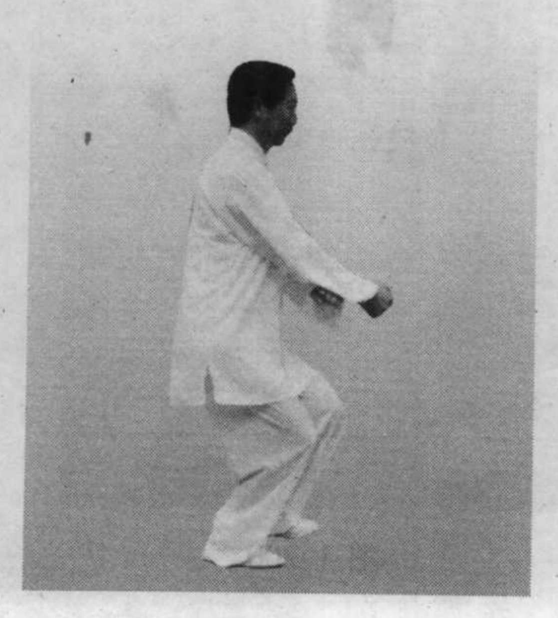


图 4-199

3. 鹞子入林

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，右拳屈肘向上钻，高与眉齐。左拳上提至心窝处，随左足上步的同时，向前伸臂打出，高与胸齐，拳眼向上，左臂微屈，左肩前顺。右前臂内旋翻转，右肘下垂，右拳在右额角处，拳眼对额角。松肩坠肘，头向上顶，目视左拳前方（图4-200）。

动作要点：

①左足上步与左拳打出要完整一致。左拳打出要拧腰顺肩，侧身而击。注意右肘要垂，不能上翻，右前臂要拧转而化。

②鹞子束身和鹞子入林两个动作应连贯，中间不停，一气呵成。

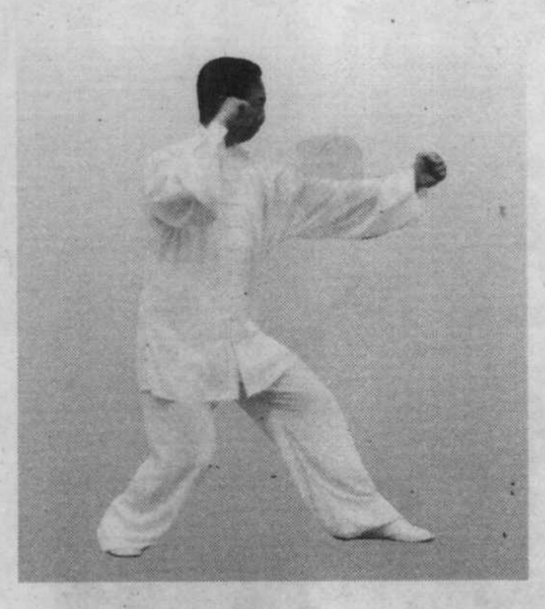


图 4-200

4. 退步劈拳（猫洗脸）

①左足向后退一步，重心后移，右足随之向后撤半步；同时，两拳变掌，左掌内掩向下拉回至左腰侧，身微左转。右掌向头部右侧以前臂向前、向左掩肘，掌心向内，距面前约一尺左右，掌指向上高不过鼻，右肘高与心窝齐。含胸收腹，目视前方（图 4–201）。

②右足向后退一步，左足随之向后撤半步，重心后移，身微右转；同时，右手掩肘向下拉回至右腰侧，掌心向内。左掌自左腰侧向左、向上屈肘，向右裹掩，左手至面前尺余，掌心向内，左肘尖高与心窝齐。含胸收腹，目视前方（图 4–202）。

以上①②动作再重复一次。

动作要点：

①退步猫洗脸动作要重复两次，练习时动作要连贯不停，两手要掩裹而不露。左退步而右掩肘，右退步而左掩肘，动作

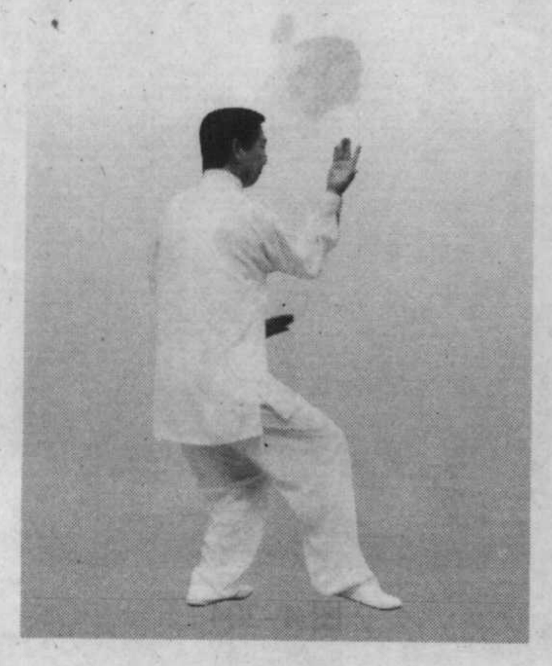


图 4–201

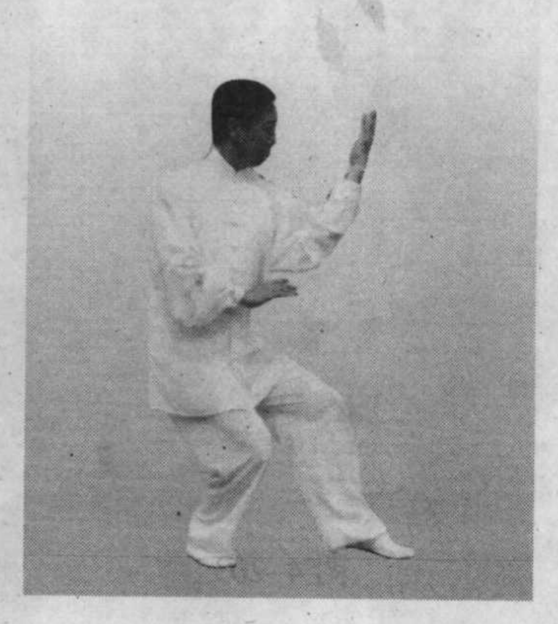


图 4–202

要一致。

②两手做猫洗脸动作时，左右要不停，前臂要外旋而肘向内旋。向下裹，用腰带肩，肩带肘，退步而侧身。在套路练习中，左右退步要小要快，只退一步就可以了，以免手快而脚慢。注意整个动作要快速连贯顺畅。

5. 乌龙倒水

①两足不动，右手自腹前下落，向身右后方向划弧摆起至头顶上方，掌心向前。左手掩肘下落到腹前。目视前方（图4–203）。

②右手向身前盖压下落至腹前抓握成拳，拳心向内。左手握拳，以拳心向内，经心窝向上钻出，抬肘横前臂向上架，高与头齐，左拳内旋，拳心向外。身微下坐，目视前方（图4–204）。

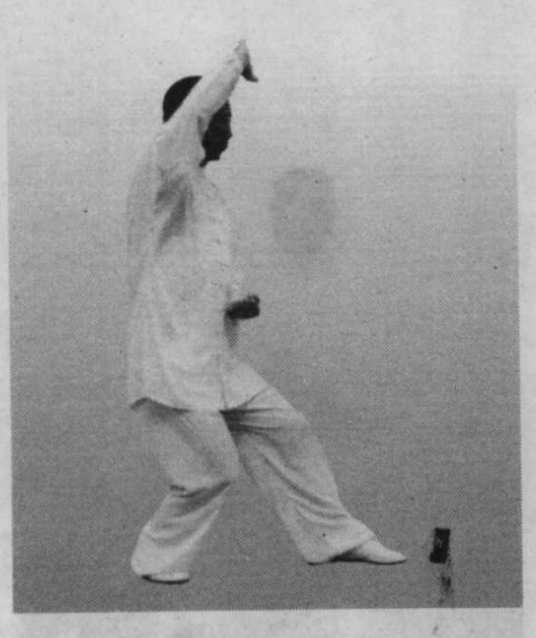


图 4–203

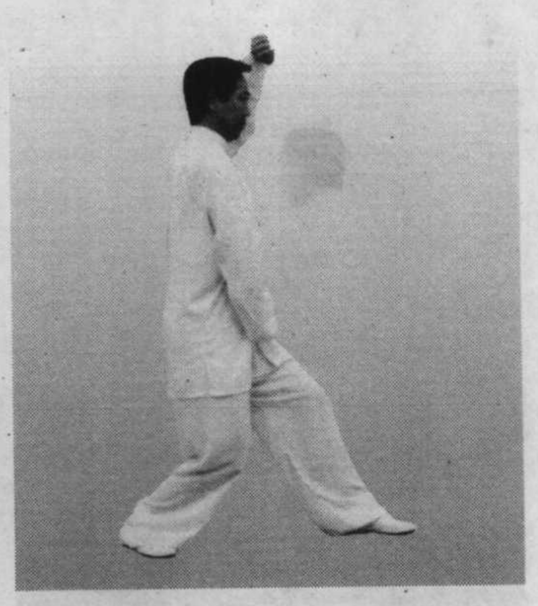


图 4–204

动作要点：

①练习时要连续不断，中间不停。

②两手动作要一上一下，协调配合。注意左拳上钻横架时，身有向前之意。左肘要有向上的撑劲。

6. 单展翅

①左拳外旋，横前臂向下盖压，拉回至腹前，拳心向内。右拳自腹向上经心窝，在左臂内侧向上钻出，高与鼻齐。右拳内旋，以拳心向外，横前臂抬肘向头上架起，身微后移，腰微上长。目视前方（图 4–205）。

②左足向后退一步，右足随之后撤至左足前，重心在左足；同时，右拳外旋，右肘内掩以右拳心向上，右臂向前、向下砸落至腹前，右拳落在左手心内。右肘贴肋，头向上顶，目视前方（图 4–206）。



图 4–205

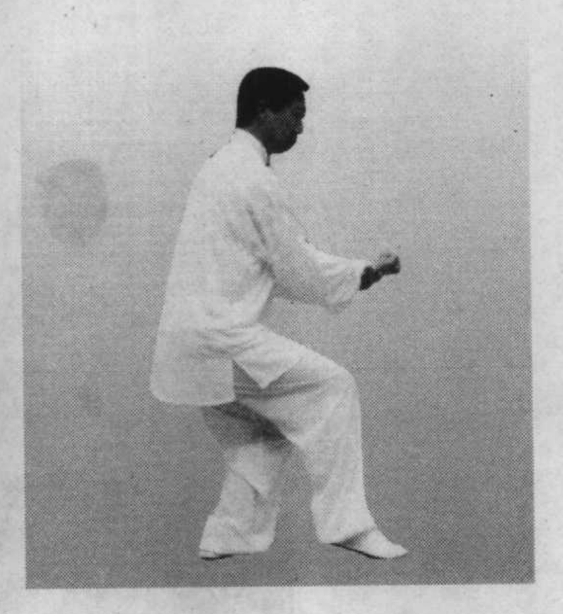


图 4–206

动作要点：

①右拳上钻横架要有向上的撑劲。注意身形微后移，有向上长之意。

②右拳挥臂下砸与左足退步落地要整齐一致。右拳下砸时，要旋拳掩肘，右肩微向前伸，用坐臀、收腹、含胸、松肩、沉肘而发力下砸。右拳不但有向下砸的劲，而且还有向后抽带的沉劲。

7. 进步左崩拳（蛰龙出现）

右足向前进一步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，左手握拳向正前方打出左崩拳，高与胸齐，拳眼向上，左肘微屈。右拳在腹前不动，左肩微向前顺，目视前方（图 4-207）。

动作要点：

左拳打出与右足落地要整齐一致，手脚齐到。注意左拳打出，左肩要向前顺，要沉肩坠肘，头向上顶。

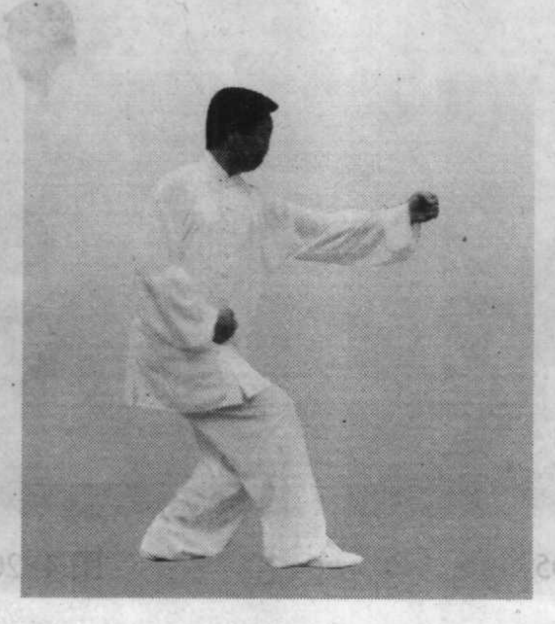
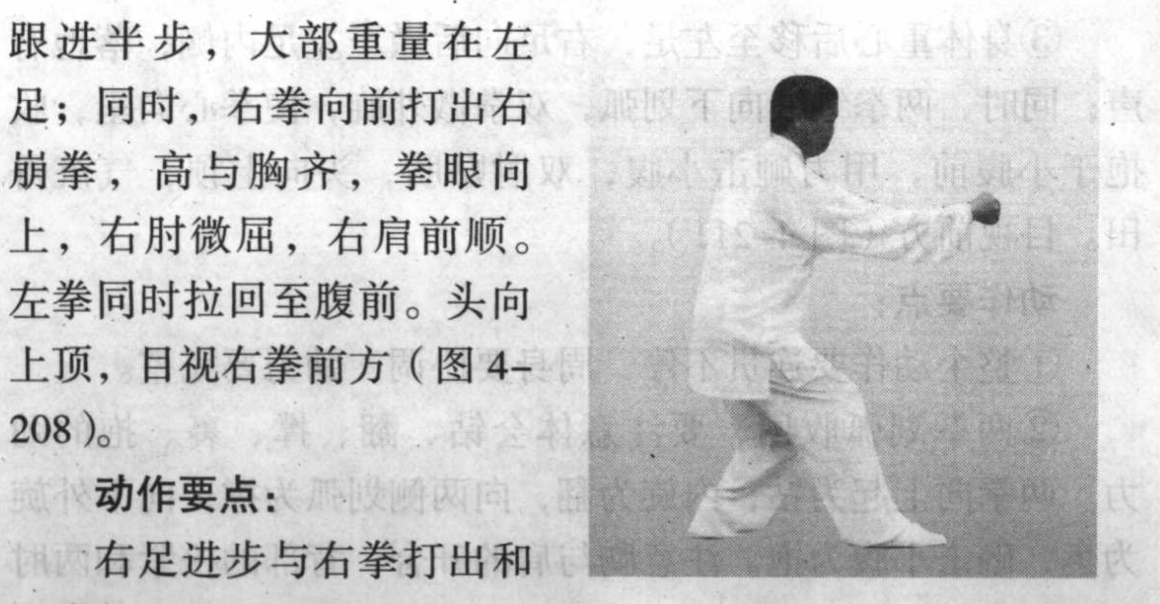


图 4-207

8. 右顺步崩拳（黑虎出洞）

右足向前进一步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳向前打出右崩拳，高与胸齐，拳眼向上，右肘微屈，右肩前顺。左拳同时拉回至腹前。头向上顶，目视右拳前方（图 4-208）。

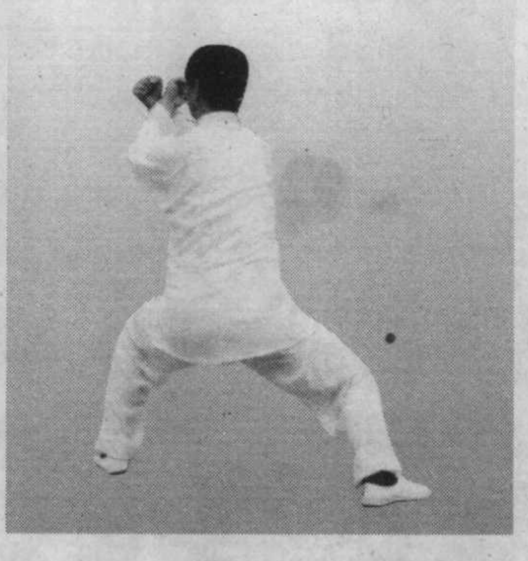

图 4-208

动作要点：

右足进步与右拳打出和左拳拉回，要整齐一致，上下相齐，手脚齐到。右拳的打出要拧腰顺肩。右拳与左拳要吞吐力相等。要发以全力，收以全力。

9. 白鹤亮翅

①左足向后退半步，右足内扣，两腿屈膝下蹲成马步姿势；同时，右拳下落收回至腹前，两拳在腹前交叉，以拳心向里，自腹前向上钻。右拳在外，左拳在里，双拳上钻高与头齐。目视右拳（图 4-209）。


图 4-209

②两足不动，双拳内旋翻转至拳心向外，各自向左右划弧撑开，两臂微屈撑圆，向下划弧与肩平。目视右拳（图 4–210）。

③身体重心后移至左足，右足向后撤至左足内侧，落地有声；同时，两拳继续向下划弧，双拳微外旋，使拳心向里，收抱于小腹前，用力砸击小腹，双肘贴肋，头向上顶，气沉丹田。目视前方（图 4–211）。

动作要点：

①整个动作要连贯不停，周身要协调，劲力要完整。

②两拳划弧收回，要注意体会钻、翻、撑、裹、抱的劲力。两拳向上起为钻，内旋为翻，向两侧划弧为撑，向下外旋为裹，砸击小腹为抱。注意胸与肩的开合，背部的松紧和两肘的垂坠。

③双拳回至小腹与右足撤回落地，要整齐一致。气沉丹田，呼气以助发力。右足撤步要贴地而行，用腰胯向里裹，合

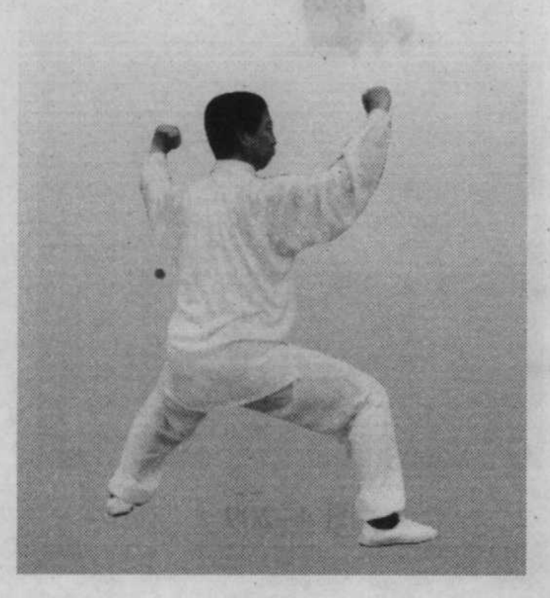


图 4–210



图 4–211

膝而抽回。意念好像用脚把一个重物给拉过来。最后踩地发声，注意不要用力跺地。

④整个动作中要注意身体重心左右的移动。双拳上钻时，重心偏于左足。外撑时偏于右足，裹抱时重心后移至左足。

10. 左炮拳

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳自腹经心窝向上钻，高与鼻齐，左拳上提至心窝处。随右足上步，左拳向前打出，臂微屈，拳眼向上，高与心窝齐。松肩沉肘，右拳内旋，右肘下垂，拳眼对右额角处，拳心向前。左肩前顺，右肩自随。下颏内收，头向上顶，目视左拳（图 4–212）。

动作要点：

左拳打出与右足上步动作要整齐一致，手脚齐到。注意拧腰顺肩的劲。右拳要钻翻拧转，注意一定要垂肘，不要上翻。

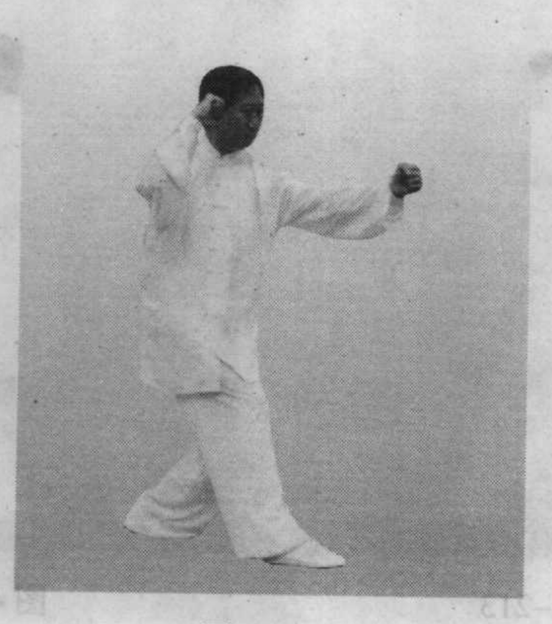


图 4–212

11. 双展翅

①左足向后退一步，右足不动；双拳下落至腹前，交叉向上钻，拳心向里。右拳在外，左拳在里，高与头齐。目视拳前方（图 4–213）。

②重心后移至左足，右足后撤至左足内侧，落地震脚，重心移向右足；同时，双拳内旋翻转，向左右划弧撑开。两拳再外旋，拳心向上，向下、向回裹抱收至腹前。头向上顶，气沉丹田，目视前方（图 4–214）。

动作要点：

①双拳上钻与左足退步相齐，双拳裹抱，下砸小腹与右足撤步震脚要整齐一致。

②双拳的钻、翻、撑、裹、抱，注意两拳内外旋转要含胸、沉肘、收腹而下砸。双拳砸击小腹，气沉丹田。

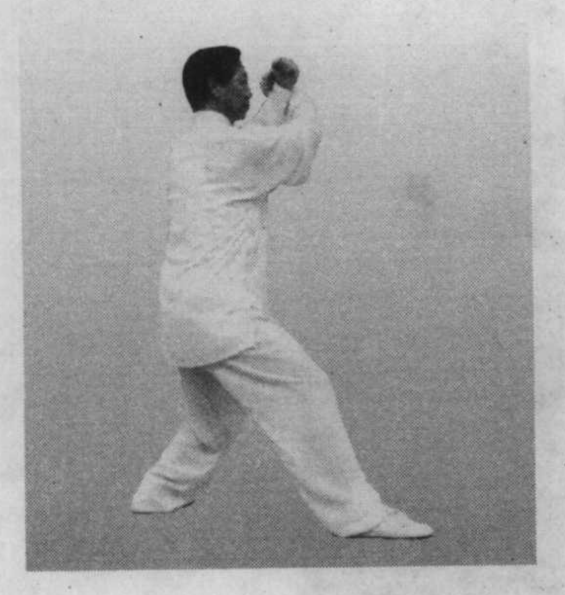


图 4–213

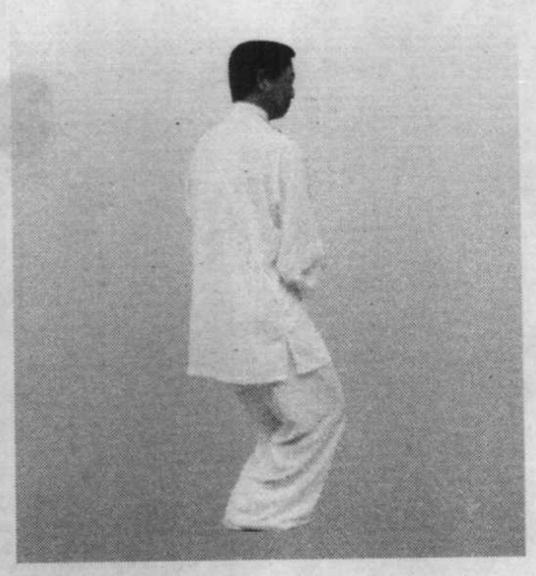


图 4–214

12. 鹞子入林

左足向前上一大步，右足跟进半步；右拳经心窝向上钻，高与鼻齐。左拳上提至右肘下，随左足上步向前打出，臂微屈，拳眼向上，高与胸齐，右拳外旋，拳眼对右额角处，拳心向外，右肘下垂。左肩前顺，目视左拳前方（图 4-215）。

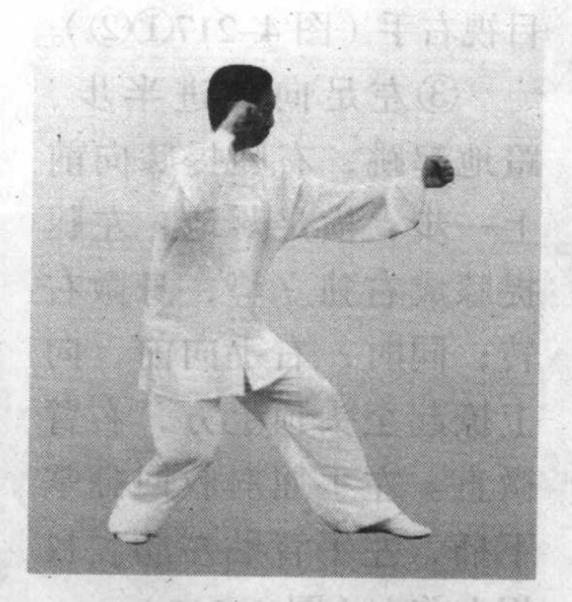


图 4-215

动作要点与 3.相同。

13. 退步劈拳（猫洗脸）

动作过程及要点与 4.相同，重复两次。

14. 燕子抄水

①左足在前，右足在后，两手位置与 4.中②相同。右手向后拉，向上起，经头顶上方，向前、向下盖压，右手掌心向下。左手下落至腹握拳，经心窝向上、向前钻出，拳心向内，高与鼻齐。右手下压至腰侧。重心前移至左足，目视左拳前方（图 4-216）

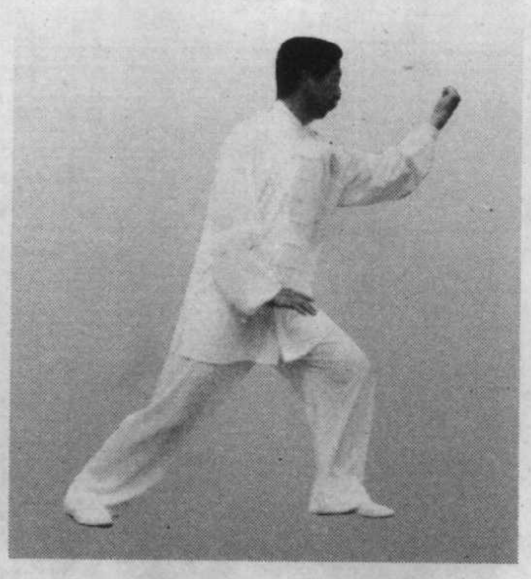


图 4-216

②右手自左前臂外侧向上撩起，左拳屈肘收回向下插，右手继续向后划弧。左拳变掌向前、向上撩起。此时重心后移，目视右手（图 4–217①②）。

③左足向前进半步，蹬地起跳，右腿提膝向前上一步，横足落地，左腿提膝成右独立势，身微右转；同时，右手向前、向上撩起至头顶上方，右臂微直。左手屈肘收回翻掌下插，左手背贴左肋。目视左前方（图 4–218）。

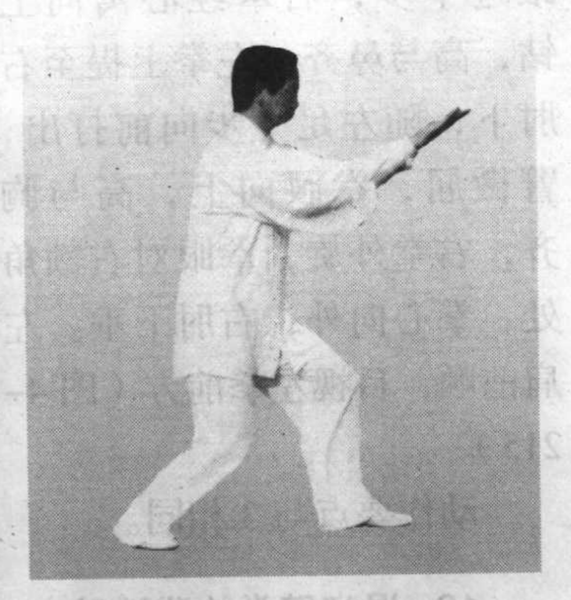


图 4–217①

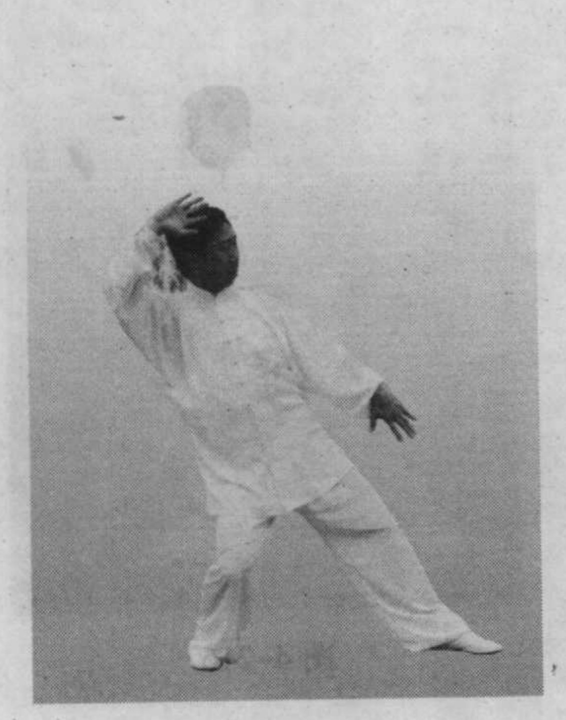


图 4–217②



图 4–218

④右腿屈膝全蹲，左足以脚尖内扣，向左侧仆腿铲出，成左仆步。左手顺左腿向下、向前穿出，掌心向后，小指向上。右掌向右后摆，右臂撑圆，目视左掌前方（图 4–219）。

动作要点：

①两手动作要一上一下，一前一后，一左一右，连贯不停，全身要完整一致。

②左足起跳，右腿向前带与右手向上穿动作要协调一致。右足落地成仆步时与左手顺腿前穿要相齐。

起跳要高、要远、要提气，仆步要低，仆步穿掌时要沉气。提要提得起，沉要沉得下。

③整个动作要轻灵敏捷，手脚动作要协调完整，动作要协调连贯，中间不停，一气呵成。注意左手顺腿前穿时，头部要向前钻领。以左手超过左足尖再向前，以左肘部超过左脚，再弯腿前起。要想练好此势，必须加强腰、腿基本功。

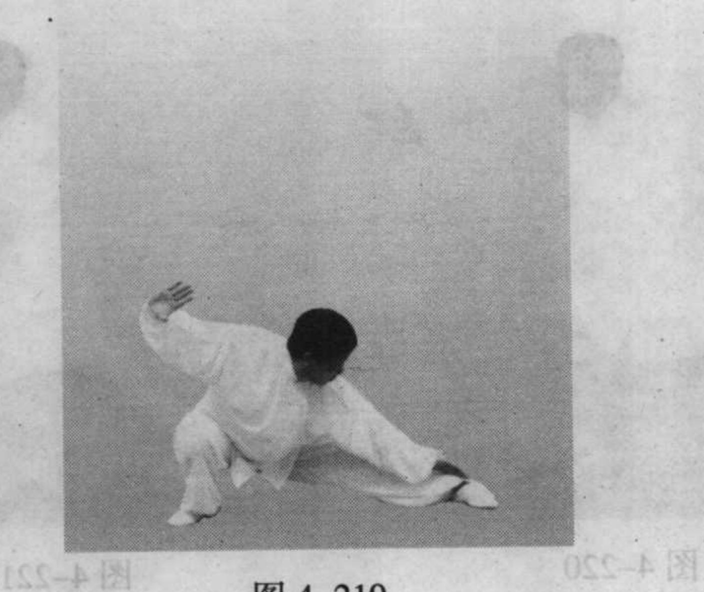


图 4–219

15. 燕子展翅

①重心前移至左足，左腿屈膝，身形上起；左肩前顺，左掌前穿，臂伸直，高与肩齐，手心向右。右手向后伸直。头向上顶，目视左手前方（图 4-220）。

②两足不动，重心前移。左手屈肘回收至胸前，手心向内。右手自身后下落，向前、向上顺左臂下撩出，再屈肘回收至胸前。两掌在胸前交叉，两肘下垂，掌心向内，身形微右转，目视左前方（图 4-221）。

③右足向前上一大步，右腿微屈站稳。左足跟进至右足内侧不落地，两膝相靠。同时，两掌内旋翻转，以手心向外，向左右挥臂分开，两肘微屈。两手成侧立掌，左前右后，掌心向右，两掌高与肩齐。目视左掌（图 4-222）。

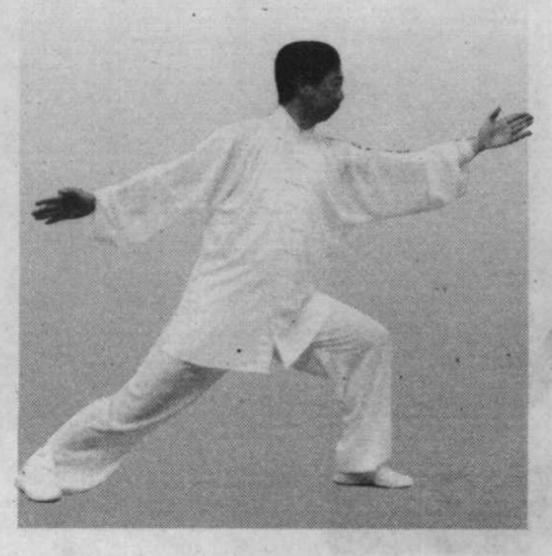


图 4-220

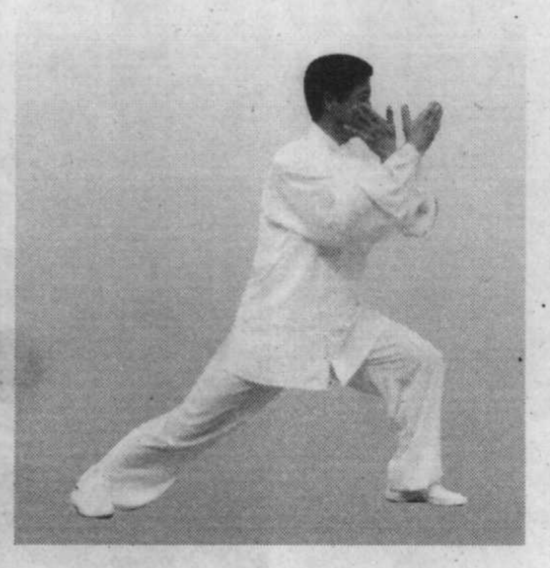
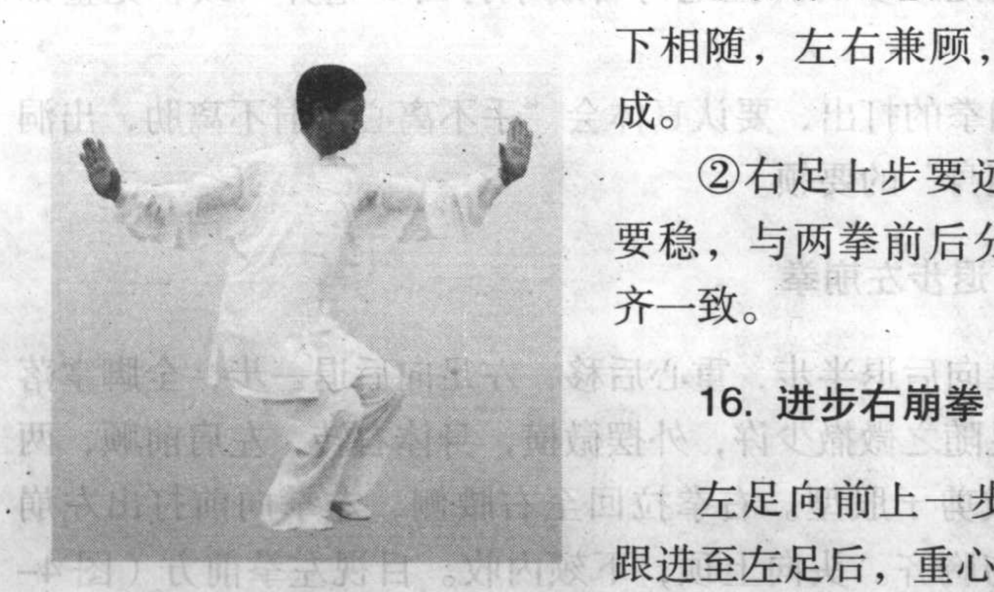


图 4-221


图 4-222

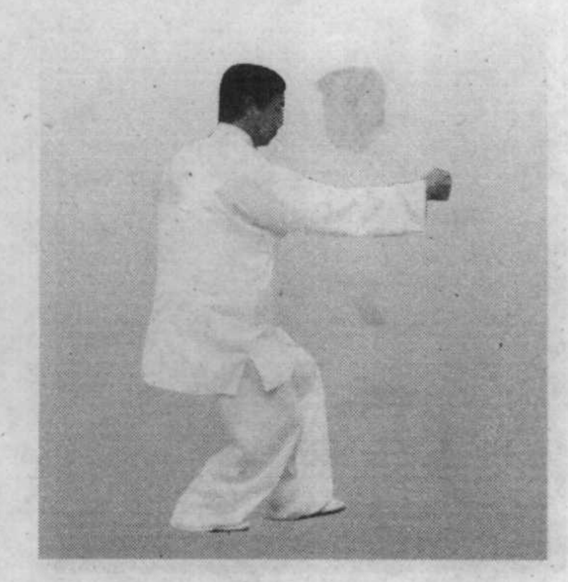
动作要点:

①动作要连贯不停，上下相随，左右兼顾，一气呵成。

②右足上步要远，落地要稳，与两拳前后分开要整齐一致。

16. 进步右崩拳

左足向前上一步，右足跟进至左足后，重心在右足；同时，两掌抓握成拳，右拳抽回至腰侧，再向前打出右崩拳，高与胸齐。左拳向后拉回至左腰侧，头向上顶，目视右拳前方（图 4-223）。


图 4-223

动作要点：

①右足跟步时，挫地与右崩拳打出要整齐一致，完整如一。

②崩拳的打出，要认真体会"手不离心，肘不离肋，出洞入洞紧随身"的要领。

17. 退步左崩拳

右足向后退半步，重心后移，左足向后退一步，全脚掌落地。右足随之微撤少许，外摆微横，身体右转，左肩前顺，两腿微屈成剪子股型。右拳拉回至右腰侧，左拳向前打出左崩拳，高与胸齐。头向上顶，下颏内收。目视左拳前方（图 4–224）。

动作要点：

①左崩拳与左足向后落地要整齐一致，左足落地要震地

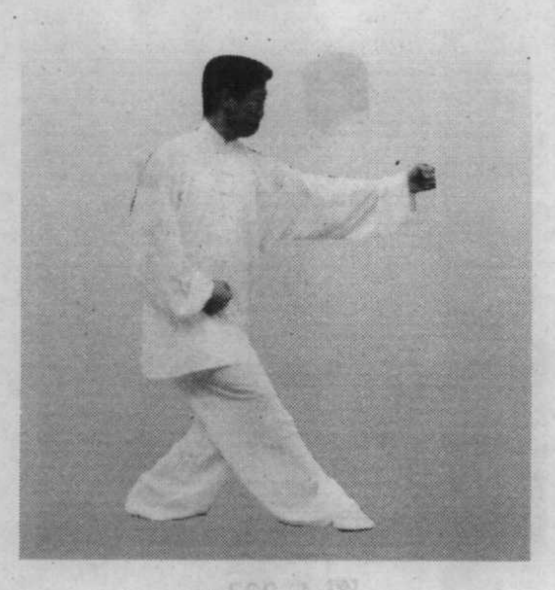


图 4–224

有声。

②左拳打出，右拳拉回与拧腰顺肩要整齐一致。

18. 右顺步崩拳

右足向前进一步，左足跟进半步，成右三体势步型；同时，左拳拉回至左腰侧，右拳向前打出右崩拳，高与心窝齐，头向上顶，目视右拳（参见图 4–208）。

动作要点：

右拳打出与右足上步落地要手脚齐到。注意拧腰顺肩，沉肩坠肘，呼气而发力。

19. 双展翅

动作同 11。

20. 鹞子入林

动作同 12。

21. 退步劈拳（猫洗脸）

动作同 13。

22. 乌龙倒水

动作同 5。

23. 金鸡食米

①左足向前进一步，重心前移，右足不动；左拳自头前下插至小腹，右拳向前、向上，自左臂外抄起，向右后拉引至右腰侧。左拳变掌向前伸，高与胸齐，掌指向上，掌心向左，目

视左掌前方（图 4–225）。

②右足向左足后跟进，挫地震脚，重心在右足；同时，右拳向前打出右崩拳，高与胸齐。左手扶于右腕部，头向上顶，目视右拳（图 4–226）。

动作要点：

①右拳打出与右足挫地震脚要上下整齐如一，完整一致。

②右拳向后拉与左手前伸，注意两肩运动要协调。重心的移动和身法的开合，要遵循欲前先后，欲左先右的原则。

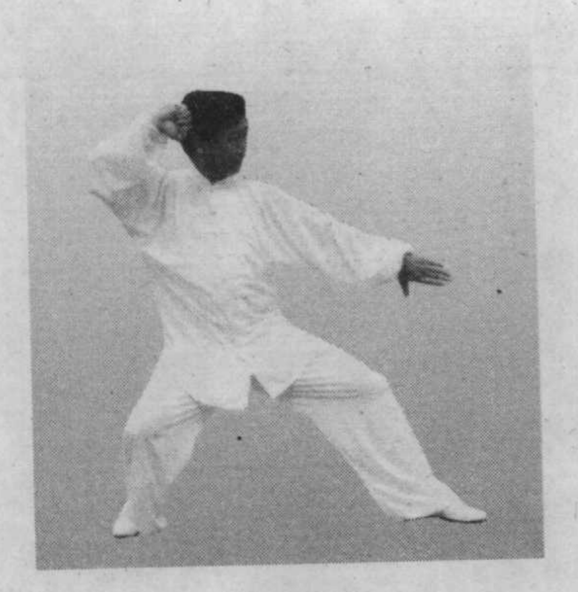


图 4–225



图 4–226

24. 拗步鹰捉

①重心前移，右足向前上一步，两腿微屈，双手拉回至小腹，左手握拳，经心窝向上、向前钻出。左拳小指上翻，高与

鼻齐。下颏内收，头向上顶。目视左拳（图 4–227）。

②左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，右拳上钻，顺左肘部向前、向上。两拳相交时，内旋变掌成鹰形掌。右掌向前、向下劈落，高与腰齐。左掌拉回至腹前。头向上顶，目向下视右手（图 4–228）。

动作要点：

①右足上步与左拳钻出相一致；左足上步与右掌劈落要整齐如一。

②鹰捉手型是鹰形掌，指端要扣，掌心要含，手腕要塌。注意鹰捉打出的劲力要松肩坠肘，头顶而臀向下坐，两腿内含夹剪之力，头不动而目下视。这是鹰形的特点。

图 4–227

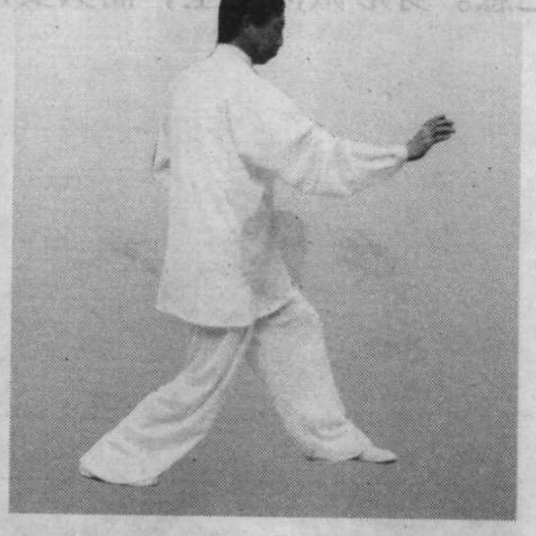


图 4–228

25. 推窗望月

①右足向后退半步，左足向后撤至右足前。左手自腹向前、向上、向后划弧，至左肩侧，左手心向上。右手以掌心向

外，拇指向下、向前、向上、向后划弧至右腰侧，掌心向下，目视左掌，身微左转（图 4–229）。

②左足向前进一大步，右足跟进半步，右足横落，身体重心下坐，两腿成半马步型；同时，左掌掌心向前，拇指向下，自右肩向下、向前、向上横臂架撑，左臂撑圆，高与眼齐。右掌掌指向上，与左掌同时向前推出，右掌高与胸齐。下颏内收，头向上顶。右掌在左肋前。目视右掌前方（图 4–230）。

动作要点：

①右足退步，左足撤步与双掌向前、向上、向后摆动划弧要动作一致，左足进步与双掌向前，左撑右推打出要整齐一致。

②两手动作要注意身法的配合。双手向前而身微向后，手向上而身微下坐，手向后而身向前，双掌推出腰身有微向上翻之意。身形微向下坐，而头要向上顶。

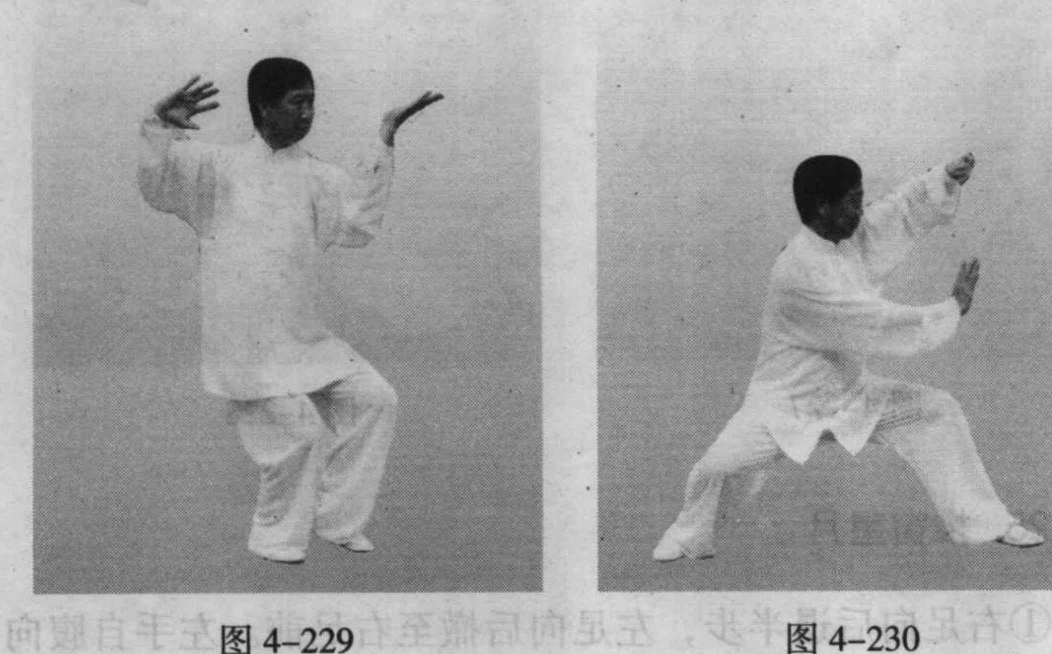


图 4–229

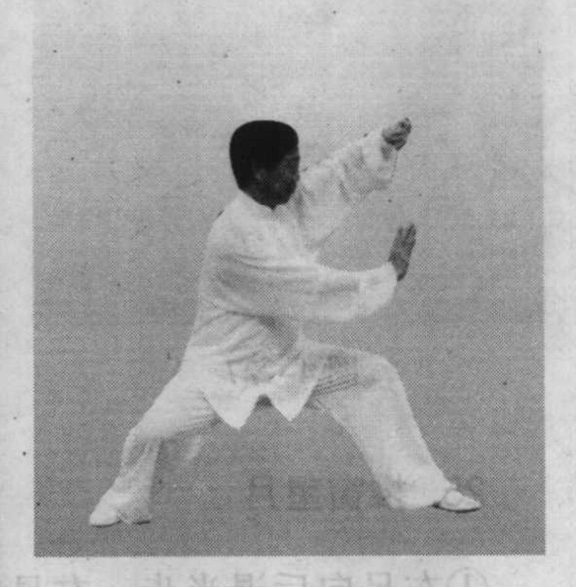


图 4–230

26. 三盘落地

①左足后撤至右足内侧不落地，右足不动；右掌下落至左肋前。左掌外旋，以掌心向内，左肘屈肘下沉，向右掩肘，至右肩前下落，两臂在身前交叉，目视左方（图 4–231）。

②左足向左横跨一步，右足微跟，两腿屈膝下蹲成马步型；同时，双掌向前、向后用力撑开，两臂撑圆，两掌指遥相对，掌心向下，高与胯齐。目视左掌（图 4–232）。

动作要点：

①左足撤步与左掌内掩、裹肘要协调一致，两掌向左右撑与左足上步要整齐一致。

②左手内掩裹肘要合肩、含胸、紧背以蓄力。两掌左右撑时，要开胸实腹，松腰坐胯，沉肩、撑肘、坐腕，配合发力以呼气，使前后左右全身形成整劲。

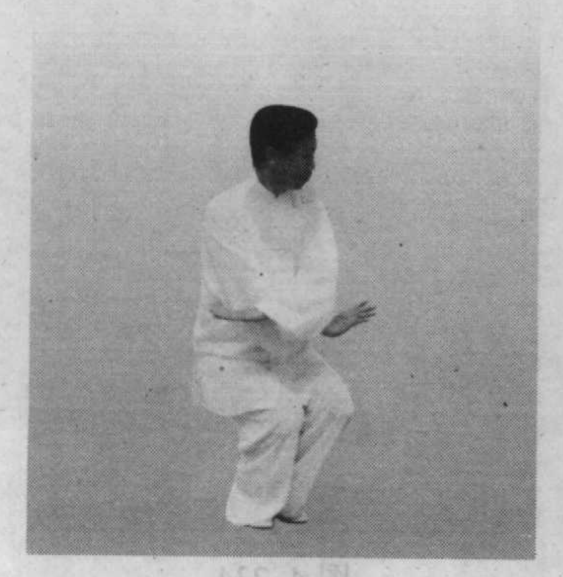


图 4–231

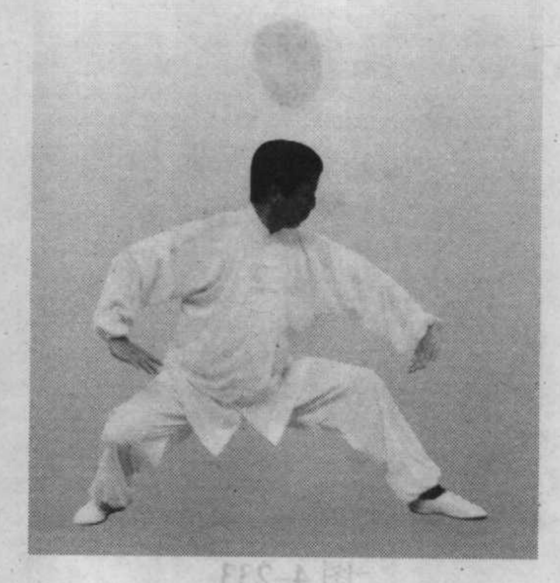


图 4–232

27. 懒龙卧道

①重心前移至左足，左手抓握成拳，向后拉回至右腰侧，拳心向下。右手抓握成拳外旋，使拳心向上。右拳收回上提至右肋处，目视左前方（图 4–233）。

②右腿提膝，右足尖外摆，向前横足上一步，两腿屈膝下蹲成歇步型。同时，右拳自右肋经胸前向前、向下插，拳心向前，高与胯齐。目视右拳（图 4–234）。

动作要点：

①右足提起，横足前落与右拳下插和身形下坐要完整一致。

②右拳下插要含胸、合肩、紧背，两肩松沉，身形以左肩斜对前方。

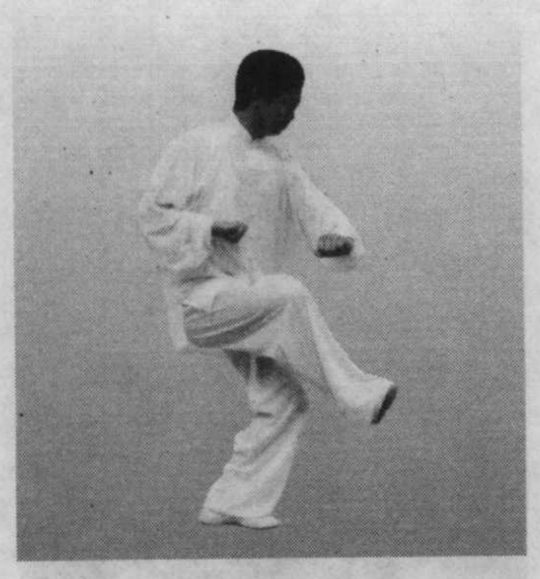


图 4–233

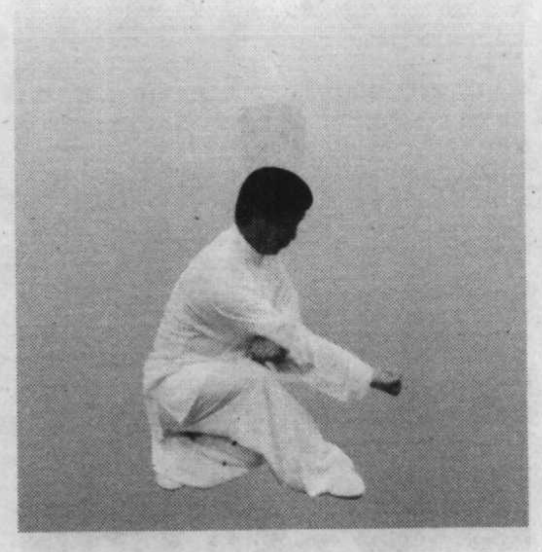


图 4–234

28. 乌龙翻江（顺步左横拳）

左足向正前方上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，右拳上起内旋翻扣，拉回至右腰侧，拳心向下。左拳外旋，自右臂下向前打出左横拳，拳心向上，高与肩齐。头向上顶，目视左拳前方（图 4-235）。

动作要点：

左足上步落地与左拳横出要整齐一致，两拳的拧旋翻转和出入要协调一致，完整如一。



图 4-235

29. 进步右崩拳

动作与 16.相同。

30. 龙虎相交

左足向前进半步，重心前移至左足，左腿微屈站稳。右腿

屈膝提起，向前用力蹬出，脚尖向上勾起，高与腰齐。同时，右拳拉回至右腰侧，左拳向前打出左崩拳，拳眼向上，高与心窝齐。目视左拳前方（图 4-236）。

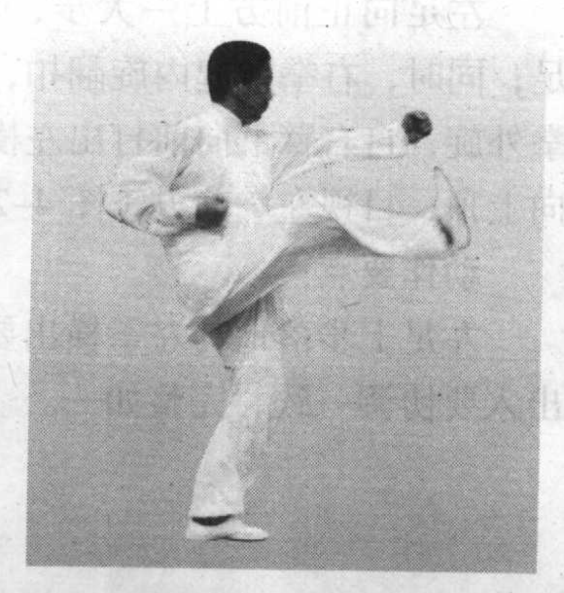


图 4-236

动作要点：

①左拳打出、右拳收回和右脚蹬出，上下要相齐，动作要一致。

②拳打出要拧腰顺肩。脚蹬出要收腹提膝，伸腿而蹬，注意左腿要稳。

31. 右顺步崩拳

右足蹬出之后，向前、向下落地，左足跟进半步，成右三体势步型；左拳拉回，右拳打出右崩拳，高与胸齐，右臂微屈，头向上顶。目视右拳（图 4-237）。

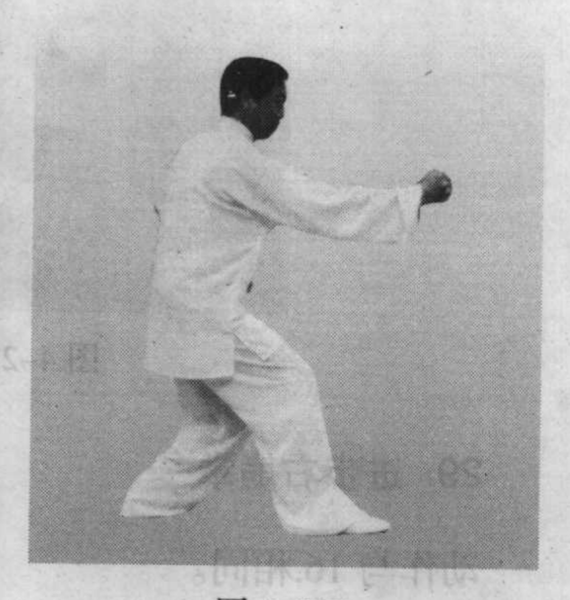


图 4-237

动作要点：

与 8.动作相同，只是右足下落要有向下的踩踏之劲。

32. 白鹤亮翅

与 9.相同。

33. 左炮拳

与 10.相同。

34. 双展翅

与 11.相同。

35. 鹞子入林

与 12.相同

36. 退步劈拳（猫洗脸）

与 13.相同。

37. 乌龙倒水

与 5.相同。

38. 单展翅

与 6.相同

39. 左崩拳

与 7.相同。

40. 右顺步崩拳

与 8.相同。

41. 风摆荷叶（重复三次）

①身向左转 180°，面向来时方向。左足向左斜前方上半步，右足不动；双拳变掌，右手下落经腹前，双掌自下向左、向上摆动划弧，掌指向上，两掌相对，左手在前，右手在后，高与肩齐。目随右手（图 4–238①②）。

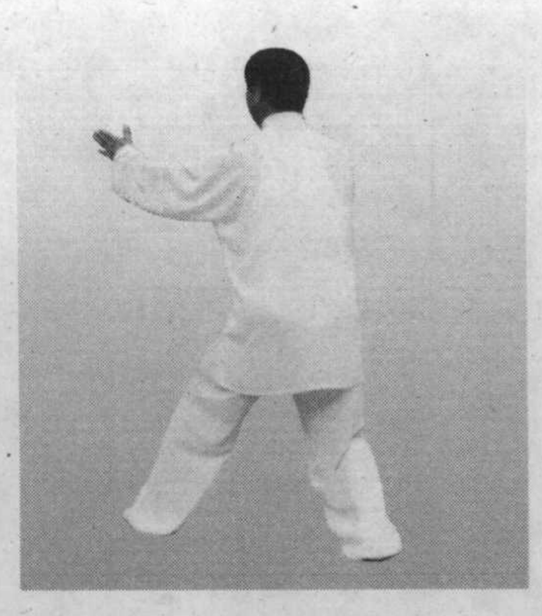


图 4–238①

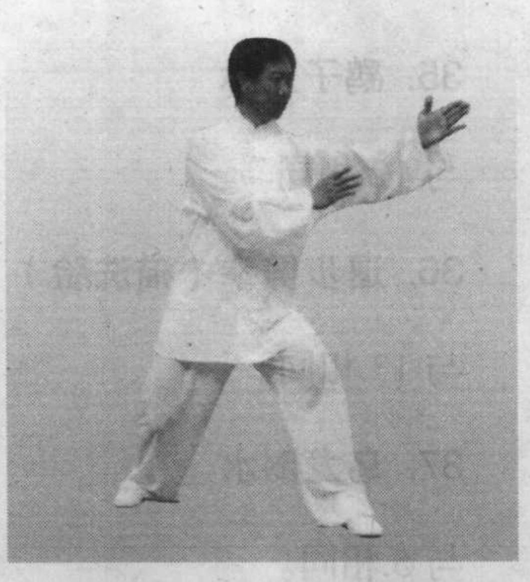


图 4–238②

②右足横脚向前上一步，两腿成交叉，重心在两足之间；同时，双掌自左前方向上、向右后方抡摆下落，双手成立掌，右臂微屈，高与肩平，左掌在右肩前，两掌心均向右后方，身向右拧转。目视右掌（图 4–239①②）。

动作要点：

①两掌向前摆与左足进步相一致，两掌向后抡摆与右足向前上步动作要整齐一致。



图 4–239①

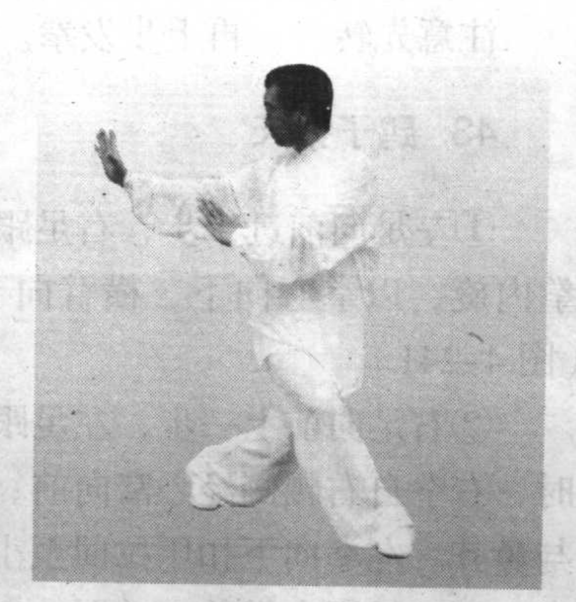


图 4–239②

②整个动作要连续做三次，第一次和第二次要以动作柔和协调为主，最后一次要发力。注意腰部要尽量向右后扭转，双臂要沉肩坠肘。右腿要用力向前横，整个动作要沉实有力，而不能飘浮。

42. 进步左崩拳

左足向前上一步，右足微跟，大部重量在右足；双手握拳，右拳拉回至右腰侧，左拳下落至胸前，随向左转腰，左拳向前打出，高与胸齐，左臂微屈，拳眼向上，头向上顶，目视左拳前方（图 4–240）。

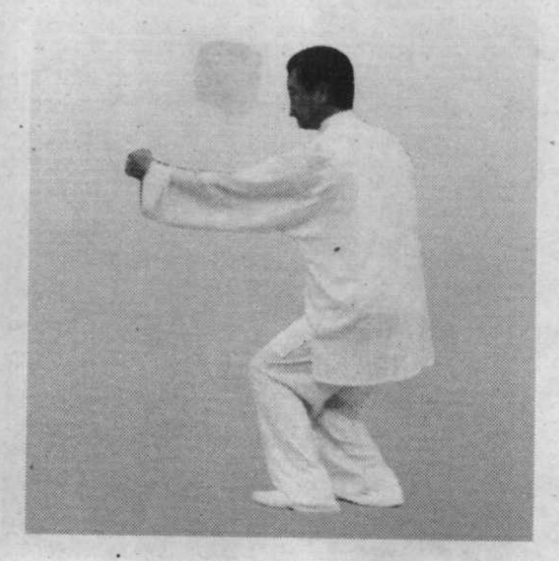


图 4–240

动作要点：

注意先转身，再上步发拳。

43. 鹞子钻天

①左足向前进半步，右足跟进提起至左足内侧不落地；左拳内旋，以拳心向下，横臂向下扣压，高与胸齐。目视左拳（图 4–241）。

②右足向前上一步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳自右腰侧经心窝向前、向上钻出。右拳小指上翻，高与鼻齐。左拳向下扣压拉回至小腹，拳心向内。下颏内收，头向上顶，目视右拳前方（图 4–242）。

动作要点：

①左拳屈肘扣压与左足进步，要上下协调一致。右拳钻出与右足上步要整齐如一。

②右拳上钻时，身形微向下坐。要拧腰顺肩，松肩沉肘，发力呼气，气沉丹田。

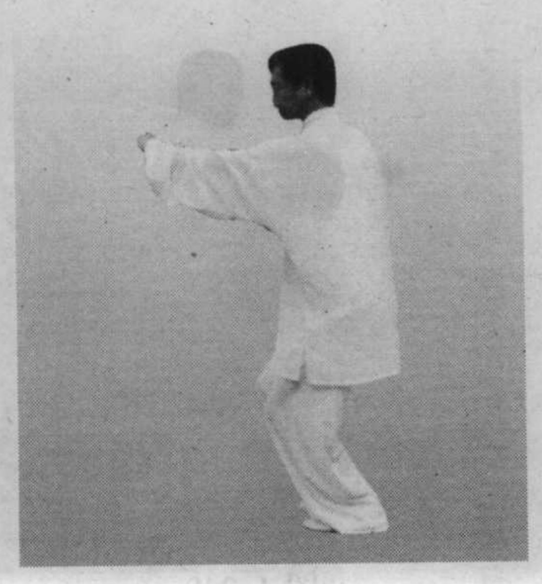


图 4–241

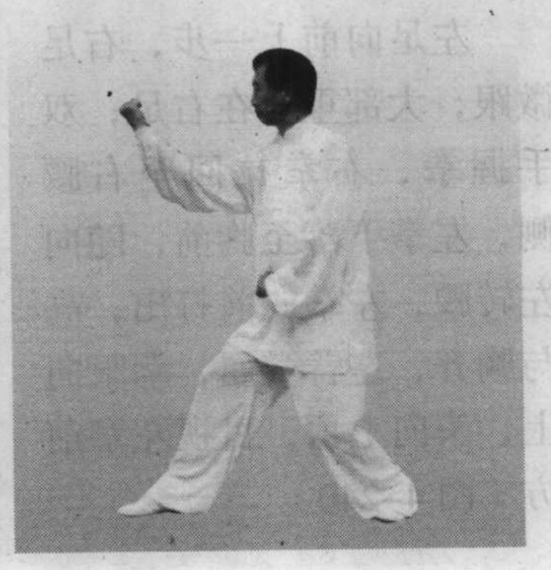


图 4–242

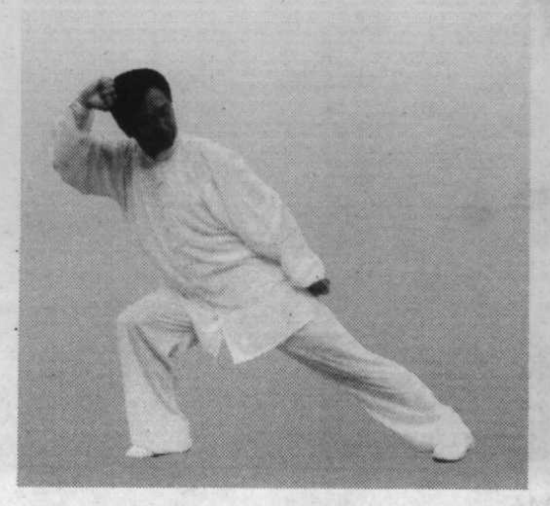
44. 鹞子翻身

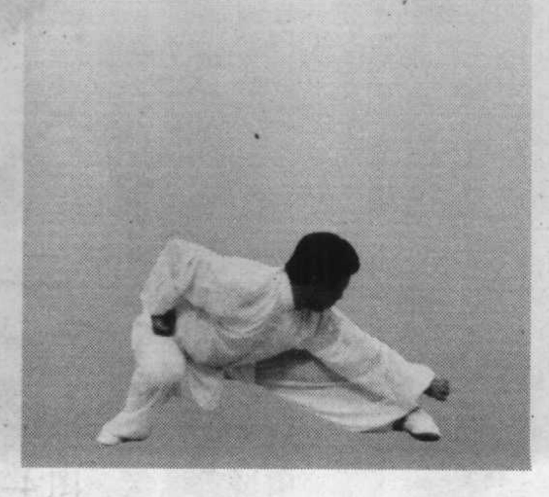

图 4–243

①两足原地拧转，向左转身 180°，面对来时方向。右拳抬肘上扬，随左转身自头上向前、向下盖压，拳心向下，高与胸齐。左拳自腹前经心窝向前、向上钻出。小指上翻，高与鼻齐。目视左拳，重心前移至左足（图 4–243）。

②右拳向上横肘架起至头前，左臂屈肘收至胸前，重心后移至右足。右拳内旋向后拉至头部右侧方。同时，左拳内旋抬肘，以拳眼向内，顺左肋向左胯下插，目视左拳（图 4–244）。

③右腿屈膝下蹲，左腿向左仆腿伸直。左拳顺左腿上向前穿，右拳随之向后引拉，外旋至右腰侧。左拳前穿超过左脚面，目视左拳（图 4–245）。


图 4–244


图 4–245

动作要点：

①鹞子翻身是一完整的动作，动作要连贯不停，一气呵成。此动作注重身法，以身劲见长，以腰为轴，要活腰松肩，周身完整而不懈怠，劲力要柔和而不松散，内含劲力而不僵硬。

②注意重心的前后移动，要用头领而腰催。

③两拳、两臂动作要协调一致。左拳钻出要在右臂内侧，右拳横臂上架要在左臂外侧。右拳向后拉时，要用右肘向后带，右拳下落要有拧裹劲，注意左右两肩要有内合、外翻、松沉的贯穿劲，配合两臂、两拳的拧转。

45. 鹞子束身

重心前移至左足，左腿屈膝，身向前上起，左拳向前穿。右足向前上一大步，左足跟进至右足内侧不落地，两腿并拢；左拳扣压拉回至腹前，右拳自右腰侧上提，经心窝向前、向下打出，右拳高与裆齐。右拳在外，拳眼向前，头向上顶，目视前方（图 4–246）。

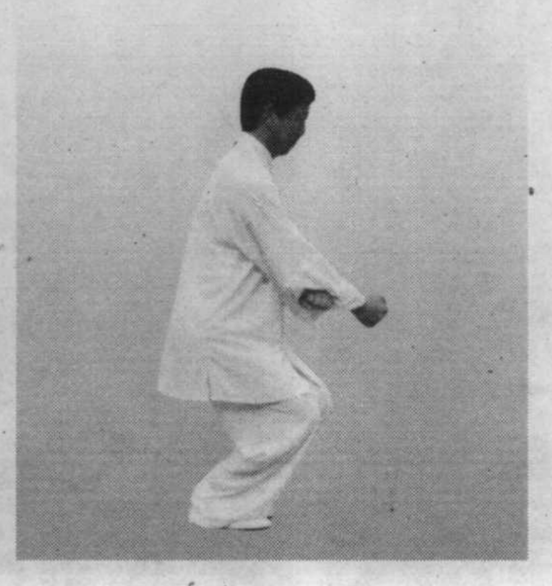
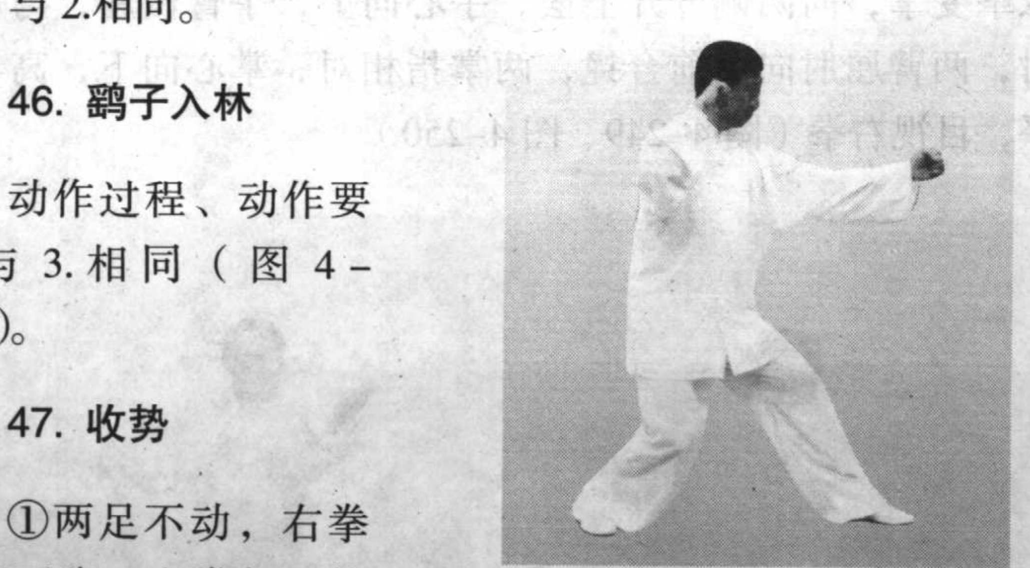


图 4–246

动作要点

与 2.相同。

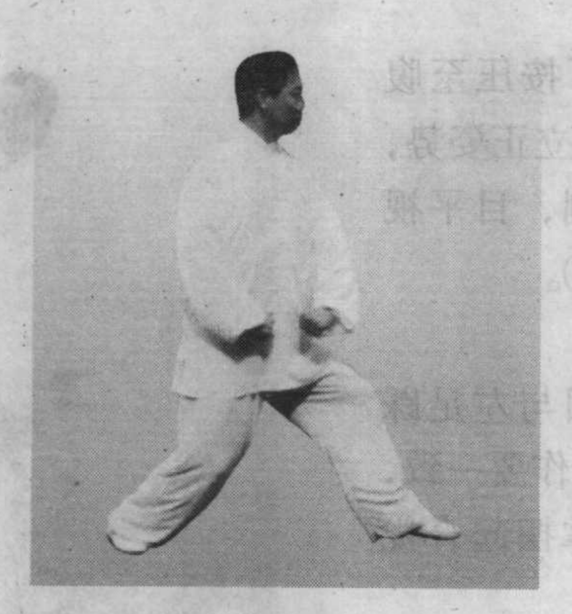
46. 鹞子入林


图 4–247

动作过程、动作要点与 3. 相同（图 4–247）。

47. 收势

①两足不动，右拳下落至腹，左拳扣压拉回至腹，两拳心均向内。左足踩地，头向上顶，下颏内收，目视前方（图 4–248）。


图 4–248

②左足不动，右足向左足并拢，两膝微屈保持高度不变。双拳变掌，向两侧分开上摆，手心向上，手臂微屈，与肩平时，两臂屈肘向面前合拢，两掌指相对，掌心向下，高与肩平，目视右拳（图 4–249、图 4–250）。

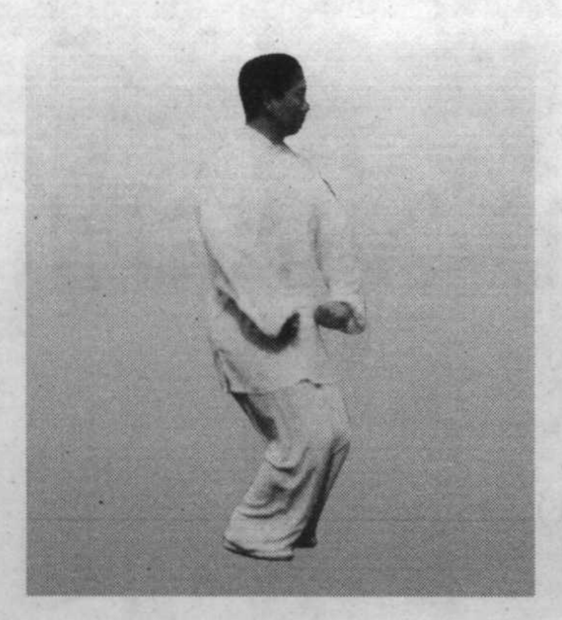
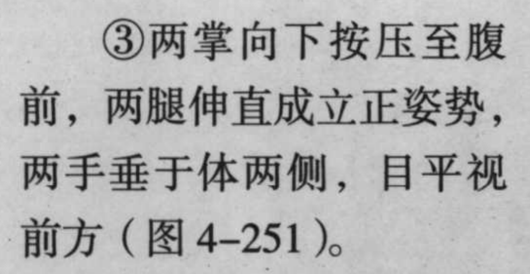


图 4–249



图 4–250



③两掌向下按压至腹前，两腿伸直成立正姿势，两手垂于体两侧，目平视前方（图 4–251）。

动作要点：

①左拳拉回与左足踩地和头向上顶动作要一致，右足并拢与两掌摆起合拢要协调一致。

②两掌下按与两腿起

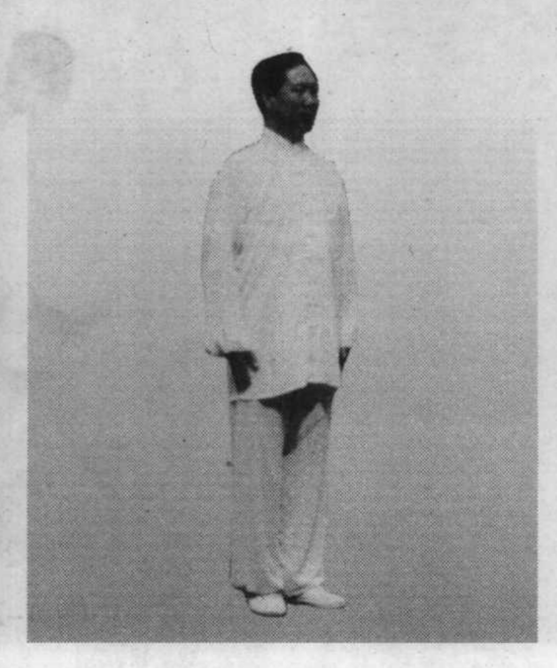


图 4–251

立要上下相齐。

③收势动作要连贯不停。注意精神要饱满，气势要威严，整个动作要完整不懈。

第五章 套 路

第一节 形意八势

一、概 述

文有八法，武有八势。形意拳八势是继五行连环拳之后又一个短小精干的民间传统套路。它和五行连环拳一样，一去是17个动作，回来还是这17个动作的重复。从动作上来看，整个套路不但包括五行拳劈、崩、钻、炮、横的全部内容，而且，它还包括了鹞形、鸡形、马形的部分动作，还有龙虎相交和白鹤亮翅、顺步炮、翻身炮等动作。为什么叫八势？八势是五行拳的五拳再加上鹞形、马形、鸡形，这样合谓八势。从动作结构和套路中的发力点上分析，也可以这样算作八势：鹞子束身、入林为一势；单马为二势；退步左横金鸡啄水和食米为三势；退步勒拳、右顺炮拳为四势；左横拳、龙虎相交、左顺步崩为五势；撤步掩肘、右顺步炮、白鹤亮翅为六势；翻身炮为七势；鹞子钻天、鹞子翻身为八势。从整个套路的动作组合和劲法的连贯以及实用技法应用上来看，这样称谓八势较为符合原意。

演练八势套路，步法上有一个明显的特点。撤步换势时，

重心在两足间的移动要快。特别是在套路练习时，要注意在退步勒拳时，重心要放在左足，这样右足才容易上步。还有在左顺步崩拳之后，撤步掩肘时，左足撤步后，重心移向左足，右足上步才更快、更容易。两足重心的移动，原则是更有利于起动，有利于上步。

形意拳八势套路的练习节奏，要注意这八势的发劲，也就是整个套路中的八个发力点。每个发力点，都要先蓄而后发，发力要饱满、沉稳、均整。注意发力之前的身法，欲前先后，欲左先右，蓄而后发，发要刚猛，劲力充实，完整饱满，气势威严。

二、动作顺序名称

1. 起势
2. 鹞子束身
3. 鹞子入林
4. 拗步右马形
5. 退步左横拳
6. 右劈拳
7. 金鸡啄水
8. 金鸡食米
9. 退步勒拳
10. 右顺步炮拳
11. 进步左横拳
12. 龙虎相交
13. 左顺步崩拳
14. 右顺步炮拳
15. 白鹤亮翅
16. 翻身炮
17. 鹞子钻天
18. 鹞子翻身
19. 鹞子束身
20. 鹞子入林
21. 拗步右马形
22. 退步左横拳
23. 右劈拳
24. 金鸡啄水
25. 金鸡食米
26. 退步勒拳
27. 右顺步炮拳
28. 进步左横拳

29. 龙虎相交　　30. 左顺步崩拳
31. 右顺步炮拳　　32. 白鹤亮翅
33. 翻身炮　　34. 鹞子钻天
35. 鹞子翻身　　36. 鹞子束身
37. 鹞子入林　　38. 回身左顶肘
39. 右顺步横拳　　40. 三盘落地
41. 退步左劈拳　　42. 收势

三、动作过程及要点

1. 起势

自左三体势起（图 5–1）。

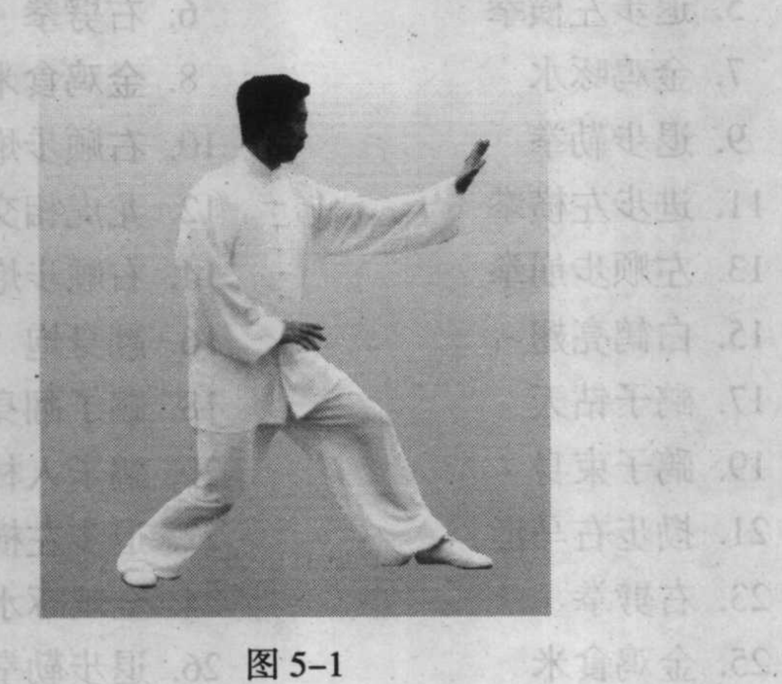


图 5–1

2. 鹞子束身

身体重心前移至左足，右足向前上一大步，落地站稳，膝部微屈，脚趾抓地，左足跟进至右足内侧不落地；同时，双手握拳，左拳拉回至腹前，右拳向前、向下打出，右拳在左拳外，拳面向下，右拳高与小腹齐，头向上顶，目视右拳（图 5–2）。

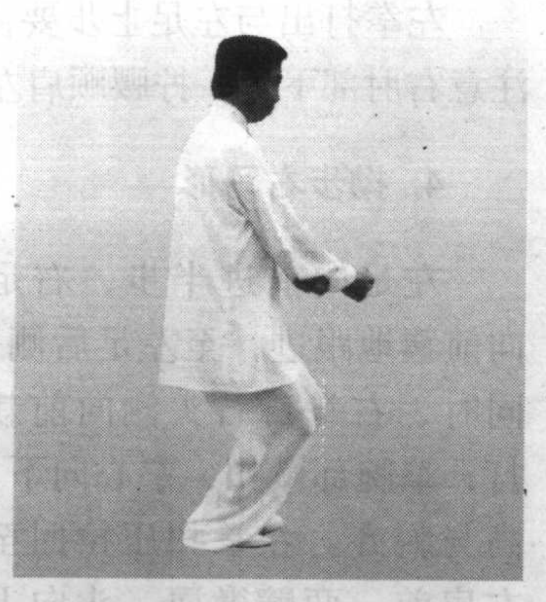


图 5–2

动作要点：

右足上步与右拳向前下击，要手脚齐到。上步要远，落地要稳，跟步要快。两肘护肋，两拳护心，要体现束身的姿态。

3. 鹞子入林

左足向前进一大步，右足跟进半步，成左三体势步型；同时，右拳屈肘向上钻，拳心向里，高与眼齐，身向右转90°。左拳自心窝向前打出，拳高与心窝齐，左臂微屈，拳眼向上。右拳随右转身置于头部右额处，右肘下垂，拳心向前，头微上顶，目视左拳前方（图 5–3）。

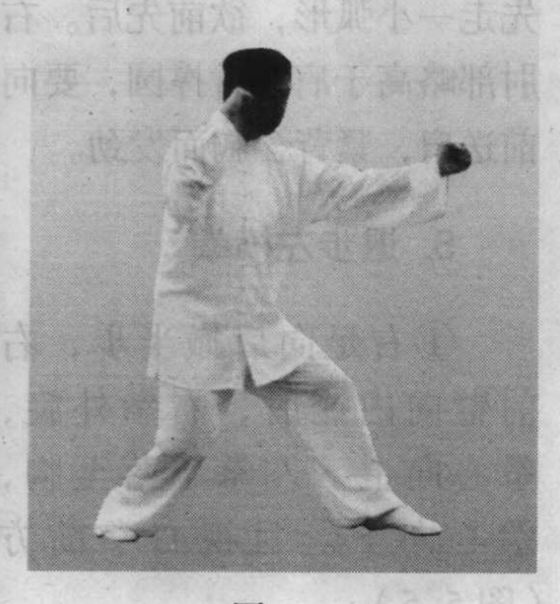


图 5–3

动作要点：

左拳打出与左足上步要协调一致。松肩坠肘，左肩前顺。注意右肘部下垂，拧腰顺肩左拳打出。

4. 拗步右马形

左足向前进半步，右足向前蹉地跟进，至左足后侧；同时，右拳自右头侧向前栽打，拳腕部微扣，拳心向下，高与胸齐。左拳扣压拉回至右肩前，两臂微屈，头向上顶，目视右拳前方（图 5–4）。

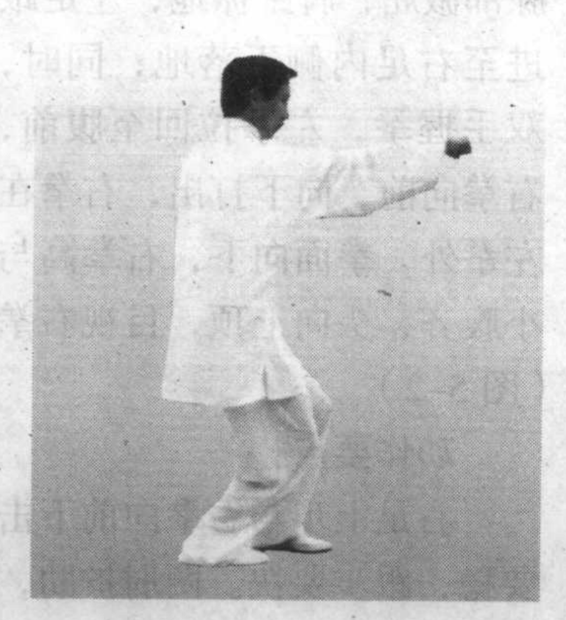


图 5–4

动作要点：

①右拳向前栽打与右足跟进挫地要同时，要整齐如一。

②右拳向前栽打之前，要先走一小弧形，欲前先后。右肘部略高于肩，臂撑圆，要向前送肩，紧背含胸而发劲。

5. 退步左横拳

①右足向后撤半步，右前臂向内掩肘，右拳外旋，拳心向上。左拳下落至胸，拳心向下。目视右拳前方（图 5–5）。

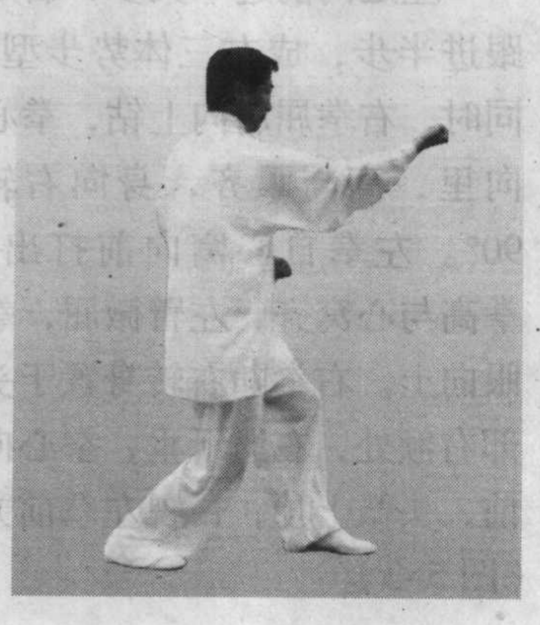


图 5–5

②左足经过右足内侧向左后方退一步，落地踏实，重心后移至两足之间；同时，左拳顺右臂下向前钻打，拳外旋至拳心向上;右拳扣压向后拉回至腰间，左拳高与肩齐。头向上顶，目视左拳前方（图 5–6）。

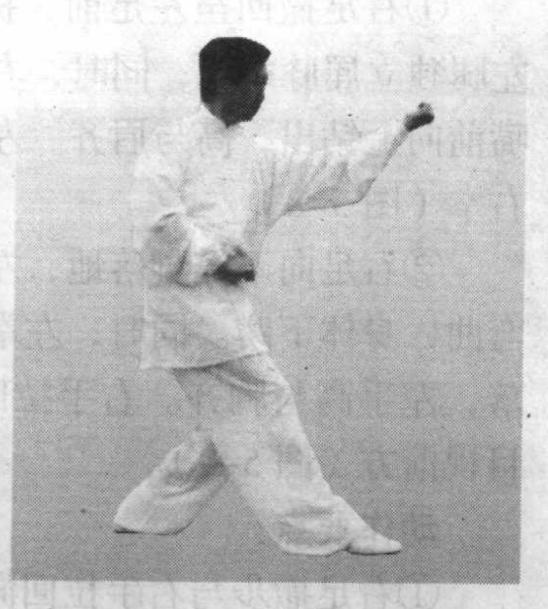


图 5–6

动作要点：

①左拳向前打出横拳与左足后退落步要完整一致。

②右足后撤步与右拳翻转掩肘要动作一致，注意身法欲后先前的微小动作。

6. 右劈拳

右足向正前方进半步，左足跟进半步；同时，右拳经心窝顺左臂向前劈出，右掌高与胸齐，左拳变掌拉回至小腹，头顶，目视前方（图 5–7）。

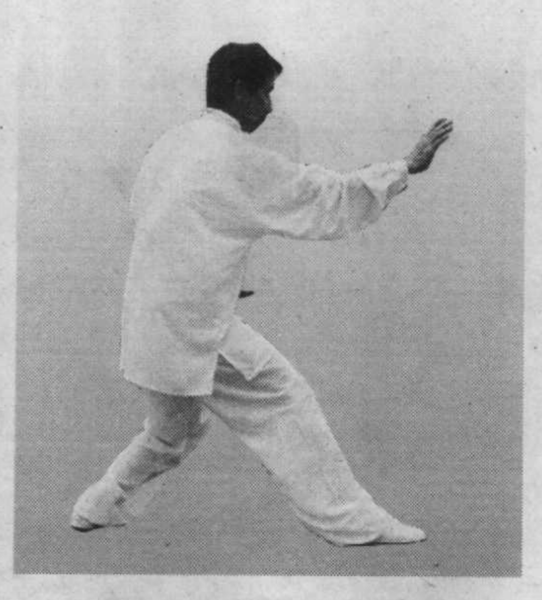


图 5–7

动作要点：

右掌劈出与右足上步要同时，右肩前顺，要松肩坠肘，发力时呼气，气沉丹田。

7. 金鸡啄水

①右足撤回至左足前，提膝勾脚尖向上抬起至小腿肚处，左腿独立屈膝站稳；同时，右手抓握拉回成拳至腹，经心窝至嘴前向上钻出，高与眉齐。左手抓紧握成拳，上提至胸，目视右拳（图 5–8）。

②右足向下震脚落地，左足抬起，贴于右足内侧，右膝部弯曲，身体下蹲。同时，左拳顺右臂上钻，变掌向前、向下劈落，左手高与胸齐。右手拉回至右胯，手心向下。头向上顶，目视前方（图 5–9）。

动作要点：

①右足撤步与右手拉回向上钻出动作要协调一致，左掌下劈与右脚落地震脚，要整齐如一。

②右足震脚时，要沉着有力。腰要塌，臀部要坠，头要顶，肩要松，肘部要垂，身体要稳定。

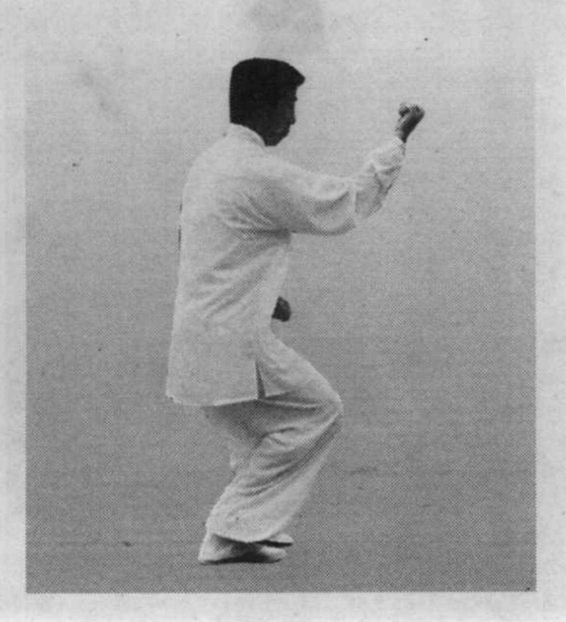


图 5–8



图 5–9

8. 金鸡食米

左足向前进一大步，右足向前蹉地跟步，跟至左足跟处，落地有声。同时，右手握拳向前打出崩拳，高与胸齐。左手扶于右腕部，头向上顶，目视右拳前方（图 5–10）。

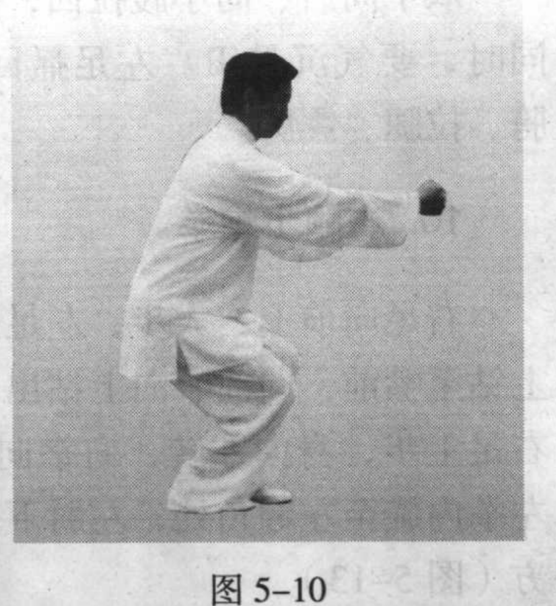


图 5–10

动作要点：

左足上步要大，右足跟步落地与右拳打出要整齐一致。

9. 退步勒拳

①右足向后退半步，右拳从左手下向上翻转，拳心向上，左手在右拳下，手心向上，目视右拳（图 5–11）。

②左足向后撤，至右足内侧落地，重心落至左足。同时，双拳向后用力拉回至腹前，头向上顶，目视前方（图 5–12）。

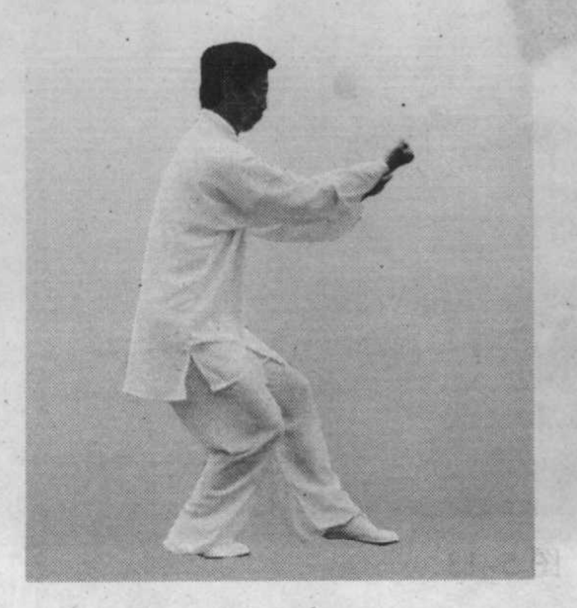


图 5–11

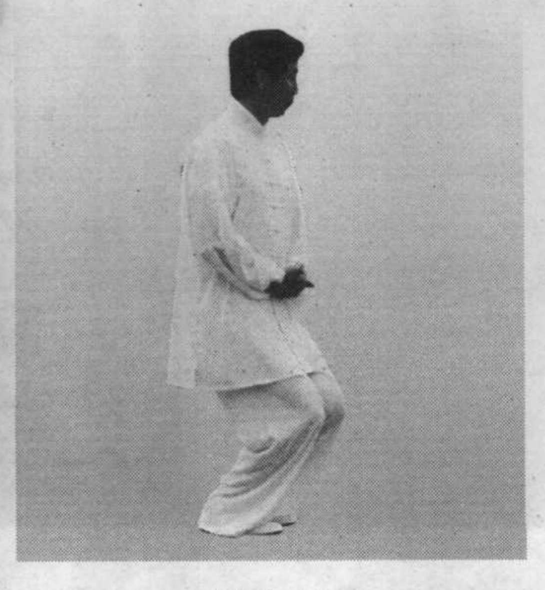


图 5–12

动作要点：

双手向后、向小腹拉回，要用力撞击，与左足撤回震脚要同时，要气沉丹田。左足撤回震脚不是跺脚，而是坐臀、抽胯、拉腿、震脚。

10. 右顺步炮拳

右足向前上一大步，左足跟进半步。同时，左拳经心窝向上钻至嘴前，向前、向上钻出，高与鼻齐。右拳上提至胸，随右足上步，身向左转，右拳向前打出，高与胸齐，拳眼向上。左拳内旋至左额角处，左肘下垂，左拳眼对额角。目视右拳前方（图 5–13）。

动作要点：

右拳打出与右足上步落地要整齐一致，要手脚齐到。注意右肩前顺。左拳上钻要钻翻拧转，不要上架，利用右肩前顺而转体化打。

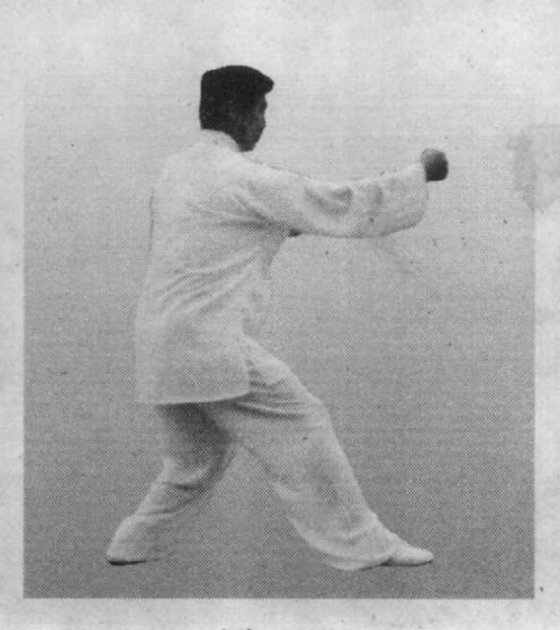
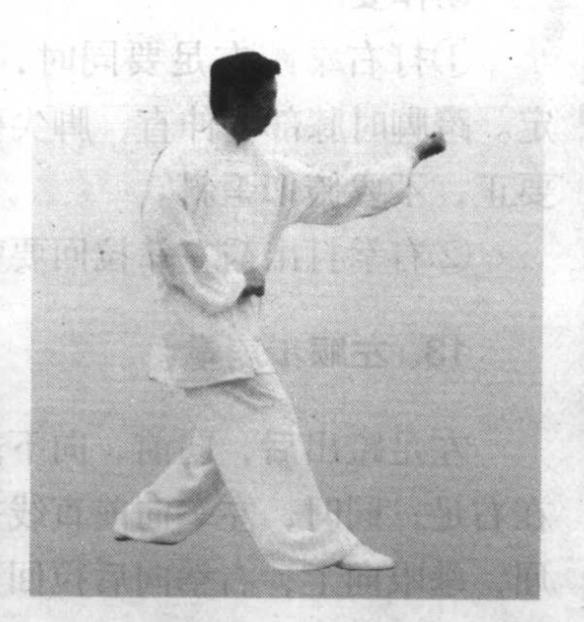


图 5–13

11. 进步左横拳


图 5-14

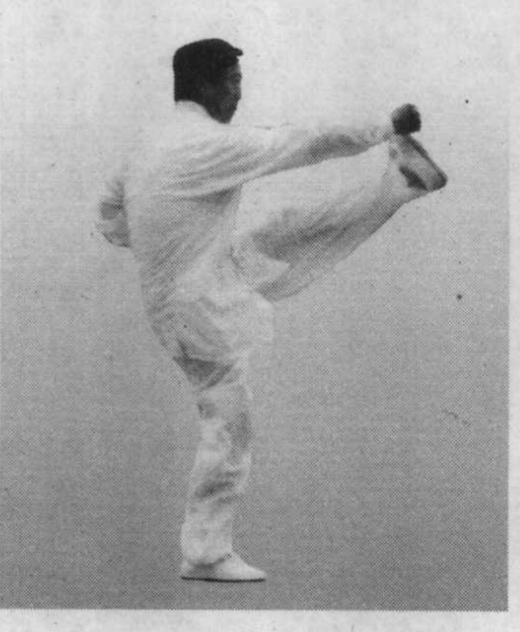
右足向右前进半步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，左拳下落至胸前，顺右臂下向前钻出，拳外旋至拳心向上。右拳内旋扣压拉回至腹前，左拳高与肩平，左肩前顺，头向上顶，目视左拳前方（图 5-14）。

动作要点：

①注意身法，左拳向前打时，应先向后拉，再向下、向前打出左横拳。欲前先后的原则应对每一个动作都体现出来。

②左横拳与右足进步落地要同时，两足要有夹剪之力。左膝内合，有向下插的意念。拧腰顺肩，臀部向下坐，头向上顶，有上下拔伸的感觉。

12. 龙虎相交


图 5-15

右足向前进半步，站稳，重心前移至右足，左腿提膝抬起，用力向前蹬出，脚尖勾起，脚跟用力，高与腰平；同时，右拳向前直线打出，拳眼向上，右臂微屈。左拳收回至腰部左侧，右拳打出高与胸齐，右腿膝部微屈，头向上顶，目视前方（图 5-15）。

动作要点：

①打右拳蹬左足要同时，速度要快，右足站立要平衡稳定。蹬脚时膝部要伸直，脚尖要勾起。蹬脚冲拳时，注意身形要正，不要俯仰歪斜。

②右拳打出与左拳拉回要整齐一致。

13. 左顺步崩拳

左足蹬出后，向前、向下落地，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，左拳向前直线打出左崩拳，高与胸齐，左臂微屈，拳眼向上；右拳向后拉回至腹，头向上顶，目视前方（图5–16）。

动作要点：

左拳打出，右拳拉回与左足进步落地要同时，要三者合一，上下左右整齐一致。



图 5–16

14. 右顺步炮拳

①左足后撤至右足内侧落地，重心移至左足；同时，左拳屈前臂掩肘收回至胸前，身形微向右转身，左拳向前上钻至鼻齐，右拳不动（图 5–17）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，同时，身形左转，右肩前顺，右拳向前打出，拳眼向上。左拳翻转至左额角处，拳眼对左额角，左肘下垂。头向上顶，目视右拳前方（图 5–18）。

动作要点：

①左拳掩肘与左足撤步要协调一致。右拳打出与右足上步要手脚齐到，整齐如一。

②练习时，注意左足撤回之后，身体重心马上移向左足，只有这样，右足向前上步才顺才快。左臂向内掩肘，紧接向上钻，要连贯一致。

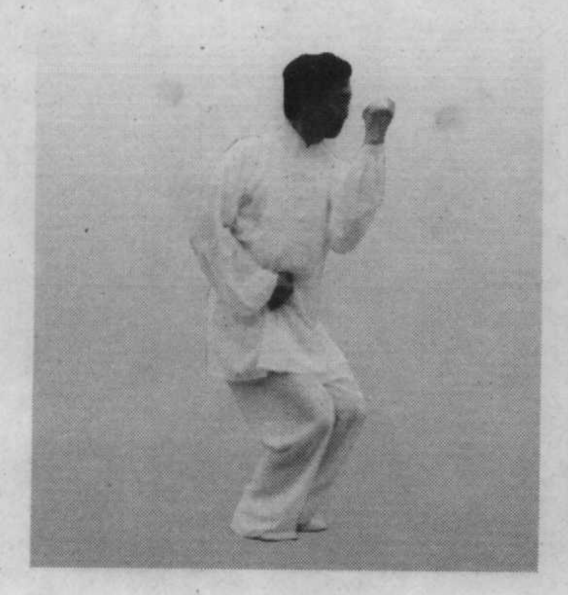


图 5–17



图 5–18

15. 白鹤亮翅

①左足向后撤半步，双腿成马步型，双拳下落在身前腹部交叉后，向上钻起，与头齐，拳心向里，目随右拳（图 5-19①②）。

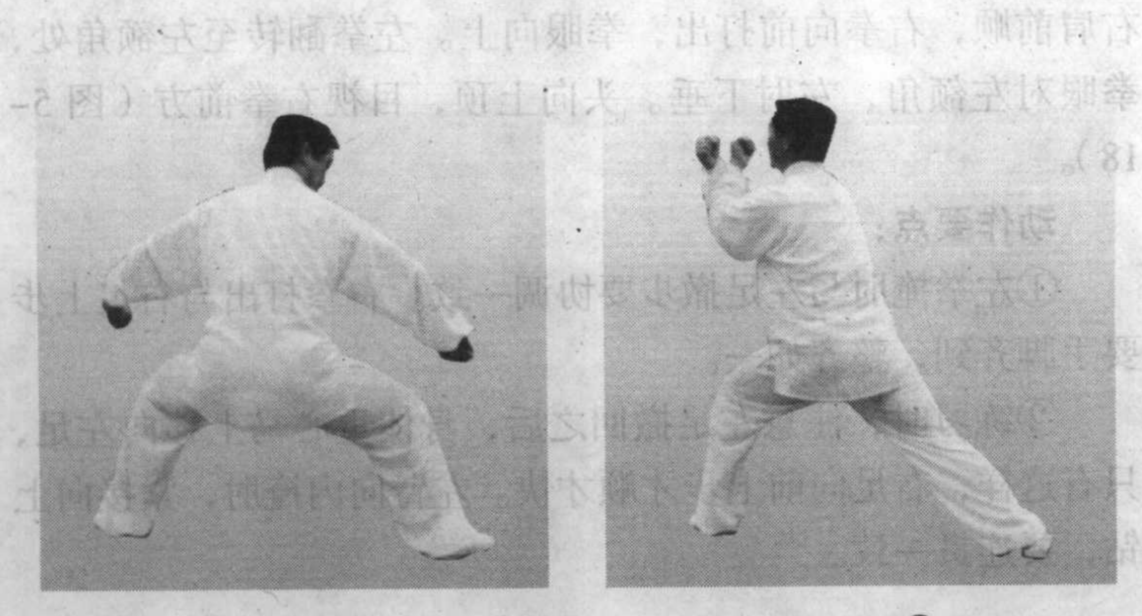


图 5-19①

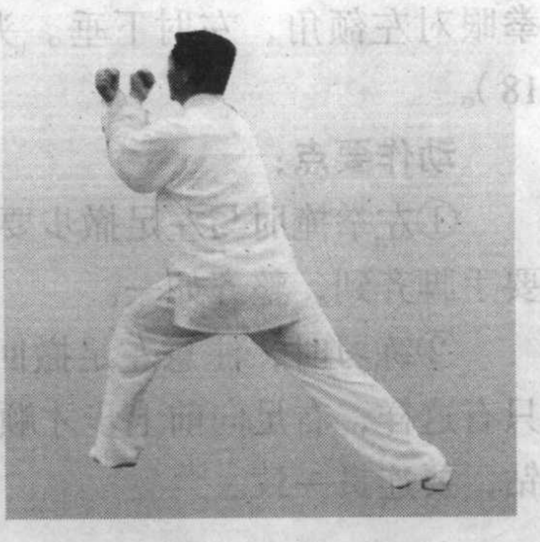


图 5-19②

②脚不动，双拳内旋拳心向外，向左右划弧，两臂微屈，至身两侧向下划弧，目随右手（图 5-20）。

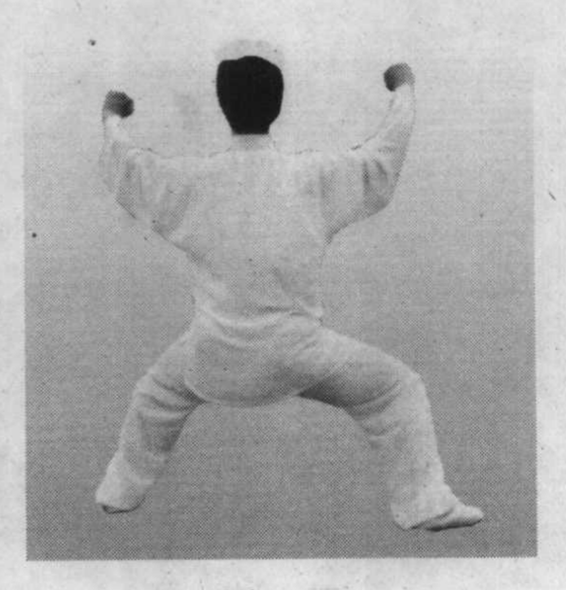


图 5-20

③身体重心移至左足，右足向后撤回至左足内侧，震地有声；同时，双拳收于小腹前，用力砸击小腹。头向上顶，气沉丹田，目视右拳（图5–21）。

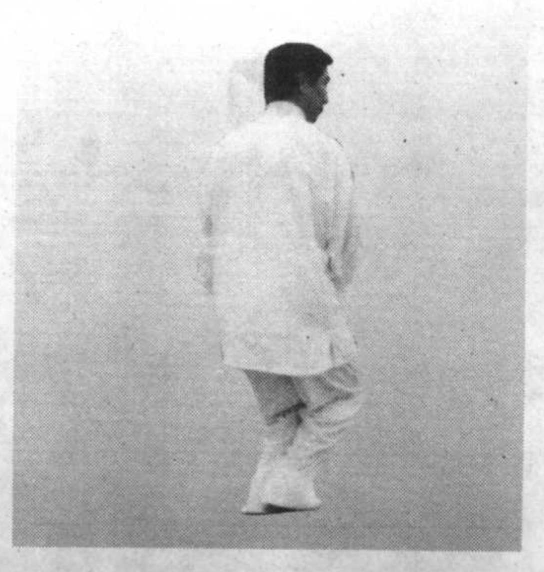


图 5–21

动作要点：

①两拳下落向上钻时，身形微下坐，钻至与头齐时，两拳内旋翻转向两侧撑开。向下划弧时，两臂要有裹劲。收至小腹时，要有抱劲。

②身体重心的移动是先左、后右、再向左。右足撤回与双拳砸击小腹要同时，气沉丹田以助发劲。

③右足撤回要落地有声，不是跺地，而是踩踏，周身完整一致。

16. 翻身炮

双腿向上起跳，在空中向右转身 180°，双脚前后分开，同时落地，左足在前，右足在后，成半马步型，或三体势步型；右拳上钻，随转体置于右额角处，拳眼向内，右肘下垂；左拳向前直线打出，拳眼向上，高与胸齐，左臂微屈。头向上顶，目视左拳前方（图 5–22①②）。

动作要点：

①双腿同时起跳，同时落地，不能有先后，双足落地时，要有前后的开劲，也就是后足向前蹬，前足向后蹬。

②双足落地与炮拳打出要完整一致。

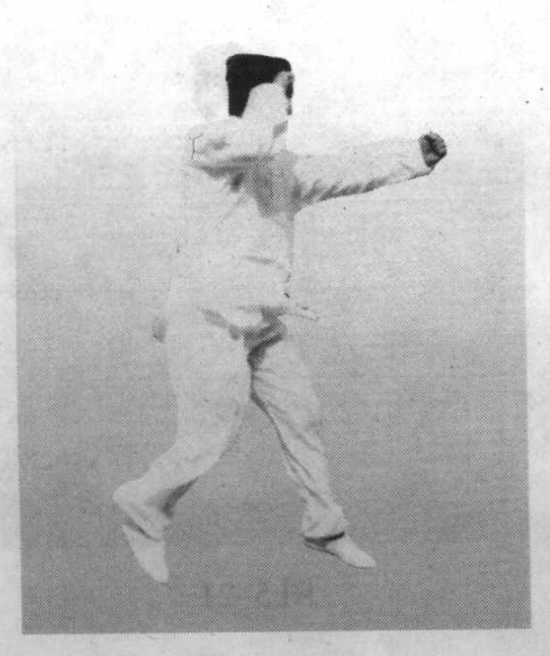
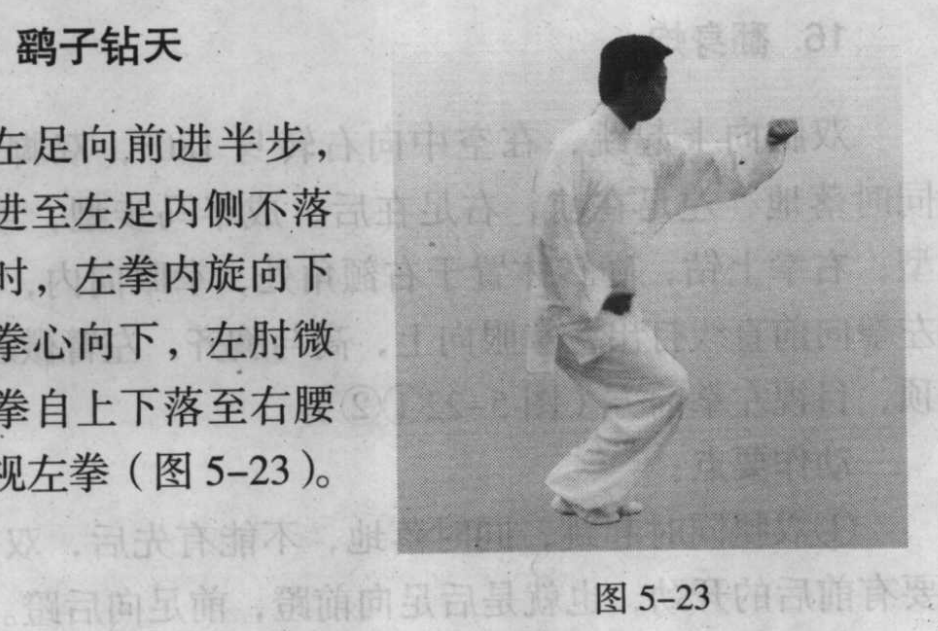


图 5-22①



图 5-22②

17. 鹞子钻天



①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，左拳内旋向下扣压，拳心向下，左肘微屈；右拳自上下落至右腰侧，目视左拳（图 5-23）。

图 5-23

②右足向前上一大步，左足跟进半步。同时，右拳自右腰侧向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻。左拳拉回至腹，头顶，目视前方（图 5–24）。



图 5–24

动作要点：

右拳钻出与右足上步要同时，拳打出发劲时要呼气。

18. 鹞子翻身

①两足原地拧转，向左转身 180°，面对来时方向，右拳外旋抬肘上扬，随转身自头上向前、向下盖压，拳心向下；同时，左拳自腹前，经右拳里侧向上钻出，高与鼻齐，拳心向内。此时身体重心移向左足，右拳盖压至腹前。目视左拳（图 5–25①②）。

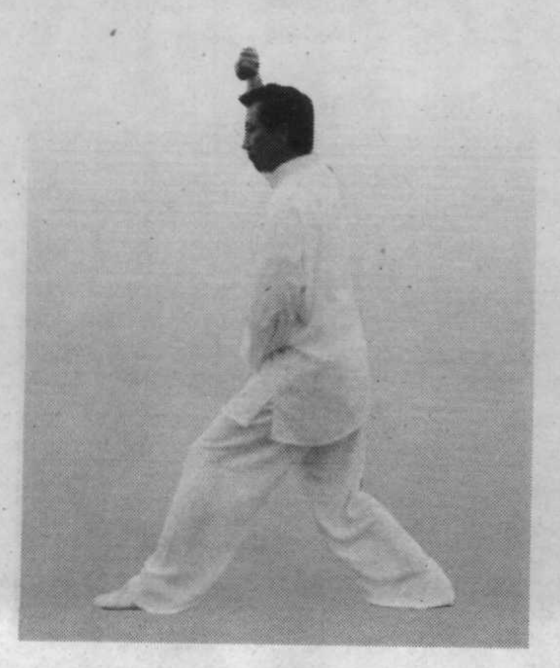


图 5–25①

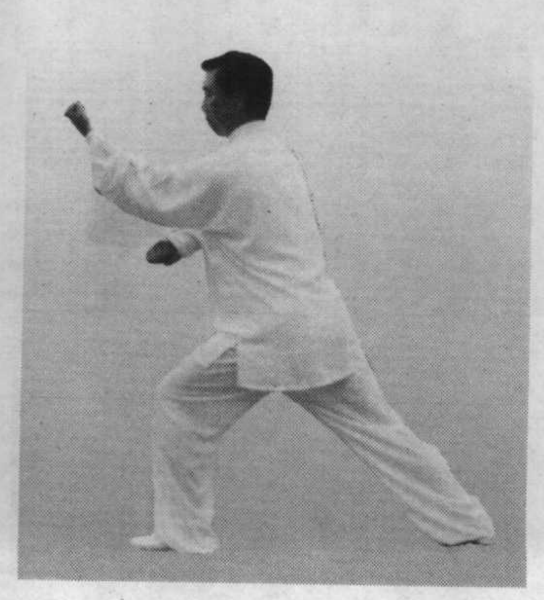


图 5–25②

②右拳自腹，经左臂外侧向上横肘架起至头上；同时，左拳向下沉肘，回收至胸前，身体重心后移至右足。右拳向后拉至右肩前；同时，左拳内旋抬肘，以拳眼向内，顺左肋、左胯向下插，目视左拳（图 5-26）。

③右腿屈膝下蹲，左腿仆腿伸直；同时，左拳顺左腿外侧前伸，随前伸随外旋至拳眼朝上。右拳向后拉回至腰侧，身体重心随左拳前伸而前移。目视左拳（图 5-27）。

动作要点：

①身体重心向左、右、左的移动，要以腰为轴，周身完整。右拳的向下盖压与左拳的上钻要同时，右拳向上横肘架起与左拳沉肘回收要协调一致。右拳向后拉带，与左拳抬肘向下、向前穿插要完整一致。

②注意两肩的动作，一向内裹合，一向外翻转。以腰带肩，以肩带肘、带手。

③整个动作要连贯不停，周身要协调一致，上下、左右要完整不懈。眼神要贯注而不散乱，劲力柔和而不松垮，劲力暗含而不僵硬。

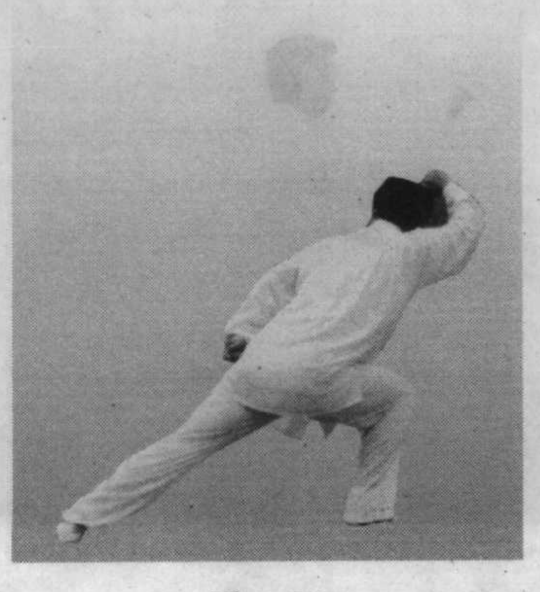


图 5-26

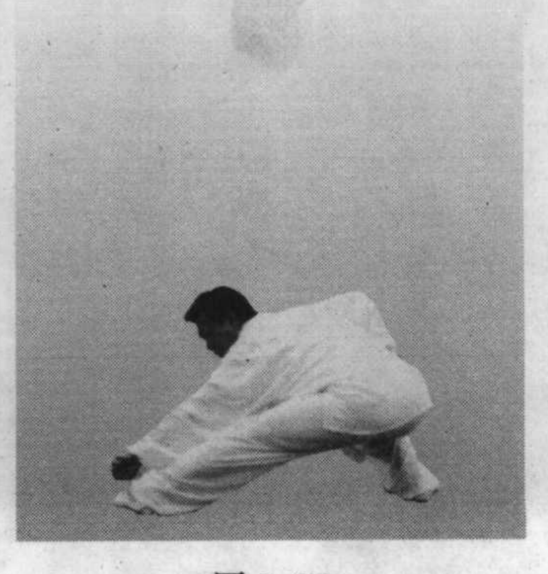


图 5-27

19. 鹞子束身

左拳前伸，重心前移至左足，左腿屈膝。右足向前上一大步，立定站稳。左足跟进至右足内侧不落地，两腿并拢；同时，右拳自右腰侧上提至心窝，向前、向下打出，高与裆齐，左拳拉回至腹，两拳交叉，左拳在内，拳心向里，右拳在外，拳眼向前。头向上顶，目视前方（图5-28）。

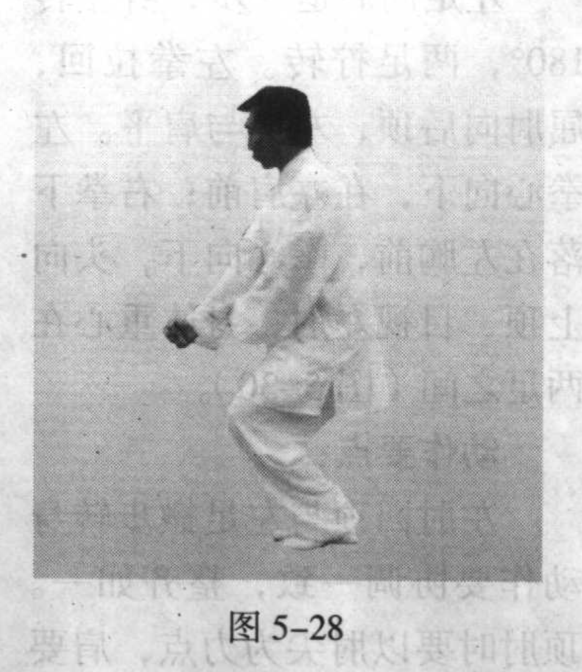


图 5-28

动作要点：

同 2。

20~37 动作过程和要领同图 5-3~20，就是回身之后的第二段动作，再把前面动作重复一遍。练至鹞子入林（图 5-29）。



图 5-29

38. 回身左顶肘

左足向后退一步，身左转180°，两足拧转。左拳拉回，屈肘向后顶，左肘与肩平。左拳心向下，在左肩前；右拳下落在左胸前，拳心向下，头向上顶，目视左肘，身体重心在两足之间（图 5-30）。

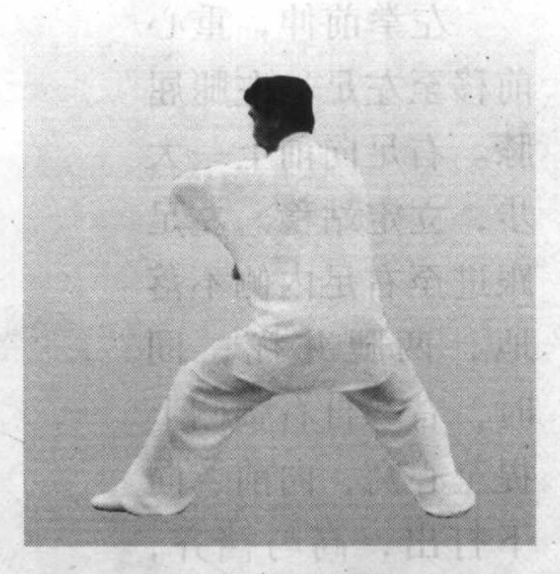


图 5-30

动作要点：

左肘回顶与左足撤步转身动作要协调一致，整齐如一。顶肘时要以肘尖为力点，肩要松、要送。

39. 右顺步横拳

右足向前上一步，左足跟进少许。同时，右拳自左肘下向前打出一横拳，拳心向上，高与肩齐。左拳拉回至腹前，头向上顶，目视右拳（图 5-31）。

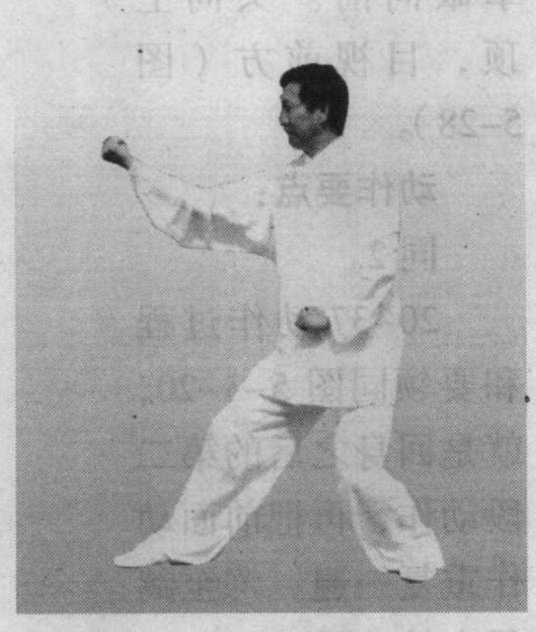


图 5-31

动作要点：

右足上步与右横拳要手脚齐到。身形要先微后缩，右肩向下裹沉，右拳向前拧钻打出横拳。

40. 三盘落地

右拳向左掩肘划弧至左肩外下侧变掌，眼随右手；左足向右足后，背步落地，全脚掌着地，右足拧横，两腿交叉成剪子股形，身体重心在两足之间；同时，两拳变掌，向左右撑开，两臂圆，两肘微屈，手心向下，虎口向内，两肘外撑，两掌高与胯平，松肩头顶。目视左掌（图 5–32①②）。

动作要点：

右拳向左掩肘划弧时，要裹肘含胸以蓄力；左足背步与双掌撑按要同时，两掌左右撑力要相等。

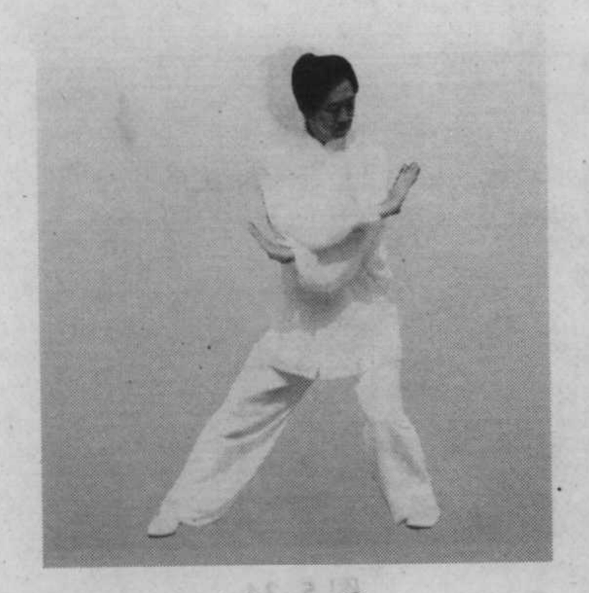


图 5–32①

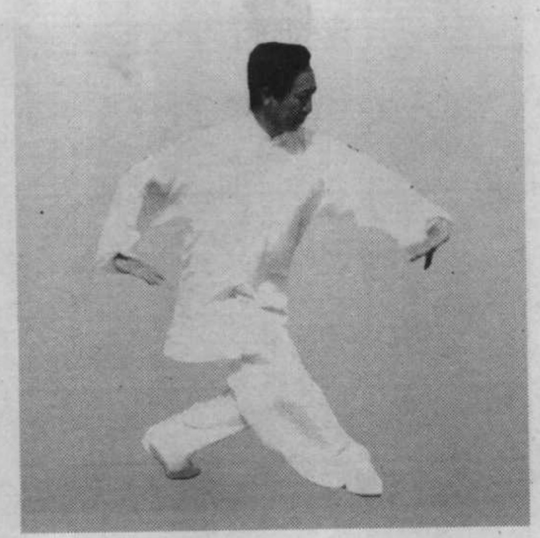


图 5–32②

41. 退步左劈拳

①右足向后退一步，重心后移至右足，左足后撤至右足前；同时，双掌握拳，右拳自右腰侧经心窝向前、向上钻出，

小指上翻，高与鼻齐；左拳拉回至小腹，目视右拳（图 5-33）。

②左足向前进半步，右足不动，成左三体势步型；同时，左拳自腹经心窝、顺右臂向前劈出成掌。右拳变掌，拉回至腹，掌心向下，左掌高与胸齐，头向上顶，目视左掌前方（图 5-34）。

动作要领：

右足向后退步与右拳向前钻出要同时；左掌向前劈出与左足进步要一致。

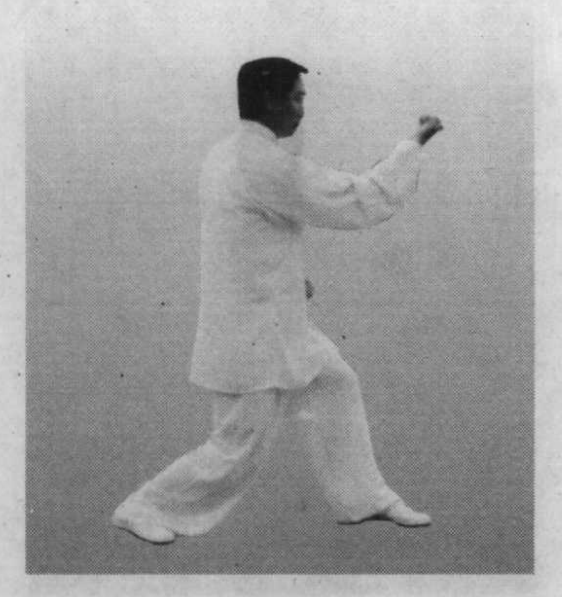


图 5-33

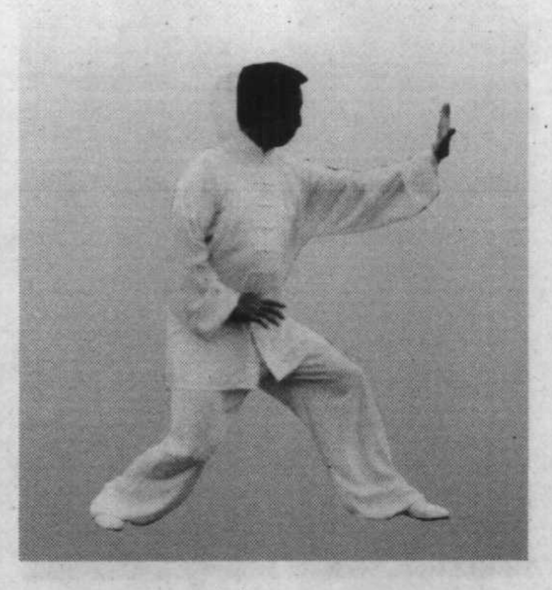


图 5-34

42. 收势

同左三体势收势。

第二节　十二洪捶

一、概　述

形意拳十二洪捶是本拳种的一个传统套路，在民间流传甚广，国内形意拳各个主要流派都有这个套路。这个套路以其短小精干，内容丰富，特点突出，深受广大群众喜爱，是形意拳一个传统经典套路。十二洪捶套路中包括五行拳劈、崩、钻、炮、横五种拳法，还有十二形中的鹞形、虎形、蛇形、鸡形的部分动作。全套共有58个动作，一去一回，到原起势位置收势。回身后的动作完全相同。套路特点起势之后就有四角的顺步横拳，转身后，还有四角的顺步横拳，再转身至起势位置时，再练一次四角的顺步横拳。至此共有十二个顺步横拳。所以，有的拳家也称此套路为“十二横捶”，在《中国武术大辞典》中称之为“十二洪捶”。

二、动作顺序名称

1. 起势
2. 左崩拳
3. 右顺步横拳
4. 回身右顺步横拳
5. 回身右顶肘
6. 左顺步横拳
7. 回身左顺步横拳
8. 转身撤步左崩拳
9. 进步右崩拳
10. 退步左崩拳
11. 右顺步崩拳
12. 白鹤亮翅
13. 左炮拳
14. 退步勒拳
15. 鹞子入林
16. 上步虎托

17. 上步虎撑
18. 白蛇吐信
19. 白蛇缠身
20. 白蛇拨草
21. 震脚金鸡上架
22. 金鸡报晓
23. 上步右钻拳
24. 鹞子翻身
25. 鹞子束身
26. 鹞子入林
27. 右顺步横拳
28. 回身右顺步横拳
29. 回身右顶肘
30. 左顺步横拳
31. 回身左顺步横拳
32. 转身撤步左崩拳
33. 进步右崩拳
34. 退步左崩拳
35. 右顺步崩拳
36. 白鹤亮翅
37. 左炮拳
38. 退步勒拳
39. 鹞子入林
40. 上步虎托
41. 上步虎撑
42. 白蛇吐信
43. 白蛇缠身
44. 白蛇拨草
45. 震脚金鸡上架
46. 金鸡报晓
47. 上步右钻拳
48. 鹞子翻身
49. 鹞子束身
50. 鹞子入林
51. 右顺步横拳
52. 回身右顺步横拳
53. 回身右顶肘
54. 左顺步横拳
55. 转身撤步左崩拳
56. 进步右崩拳
57. 退步左崩拳
58. 收势

三、动作过程及要点

1. 起势

①身体成立正姿势，与练拳方向成 90°角。头向上顶，两

肩自然松垂，两脚跟并拢，两臂垂于体两侧，五指并拢，目视前方（图 5–35）。

②两手自体侧，以手心向上，向两侧平举，高与肩平，两足不动，目视右手（图 5–36）。

③两臂屈肘，两掌向面前合拢，掌指相对，两掌下落与肩平时，内旋至掌心向前，两拇指向下，向身前推出，高与肩齐。两臂撑圆，头向上顶，同时，两膝微屈下蹲，目视两掌前方（图 5–37）。

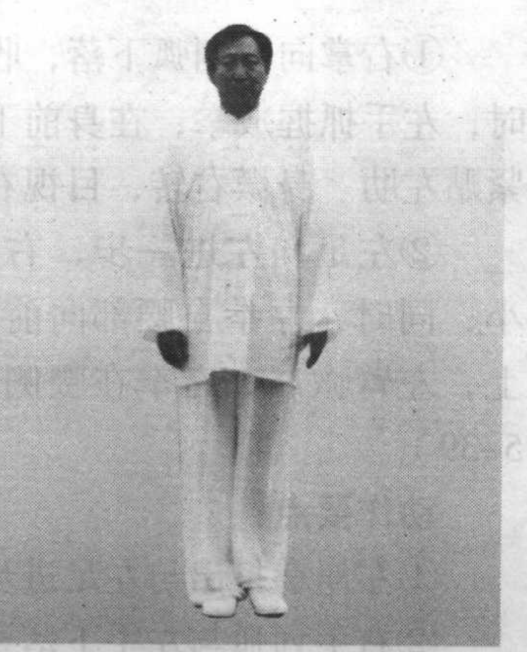


图 5–35

动作要点：

①两掌翻转向身前推出与两腿下蹲要同时，动作要柔和协调。



图 5–36



图 5–37

②两掌推出，臂要撑圆，胸要含，肩要松，背微紧，头要顶，神要贯注。

2. 左崩拳

①右掌向右划弧下落，收回于右腰侧握拳，拳眼向上。同时，左手抓握成拳，在身前下落，回至腰前，拳心向内，左肘紧贴左肋。身微右转，目视右拳（图 5-38）。

②左足向左进一步，右足跟进半步，比左三体势步型略小；同时，左拳自腰部向前打出左崩拳，高与胸齐。拳眼向上，左臂微屈，右拳在腰侧不动，头向上顶，目视左拳（图 5-39）。

动作要点：

①左崩拳打出与左足进步要整齐一致。

②右手划弧与左手下落要同时，右手收回腰间与左拳崩出要协调一致。注意以身带动两臂，体会“欲前先后，欲左先右”的身法要求。

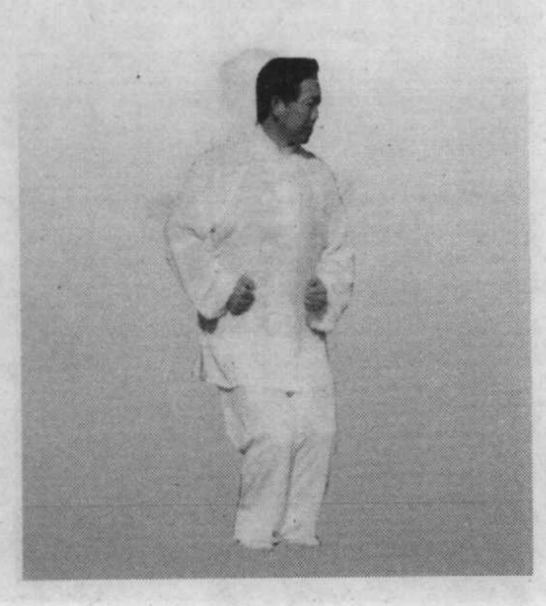


图 5-38



图 5-39

3. 右顺步横拳

①左足向前进半步，右足跟进至左足内侧不落地。同时，左拳外旋使拳心向上，左肘微向内掩。右拳内旋，使拳心向下，自右腰侧向身前穿至左腰侧，目视左拳（图 5–40）。

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足。同时，右拳顺左臂下，向前打出右横拳，拳心翻转向上，高与肩齐。左拳翻扣拉回至腹前，拳心向下，头向上顶，目视右拳前方（图 5–41）。

动作要点：

①右足上步与右拳横出，上下动作要整齐一致。步落拳发，发力要呼气。

②横拳打出时，左右两拳要拧旋，左拳内旋翻扣，右拳外旋拧钻。前后两拳要完整一致。

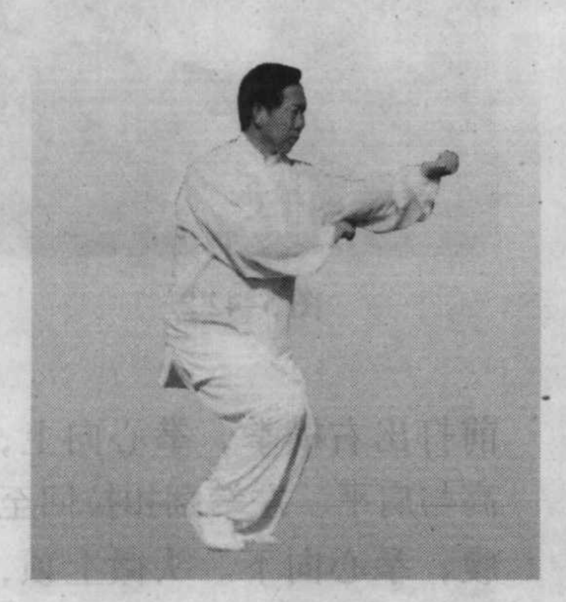


图 5–40

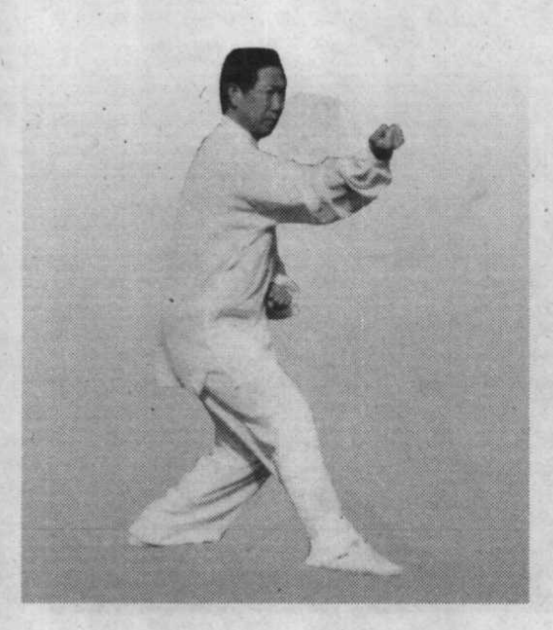


图 5–41

4. 回身右顺步横拳

①右足向左足尖前扣步，向左转身 180°，重心移至右足。左足向前进半步，大部重量在右足。同时，右拳屈肘收回至腰前，拳心向下。左拳自腹部先向后插，以拳眼向下，随转身左臂外旋，拧至拳心向上高与肩齐，目视左拳（图5-42①②）。

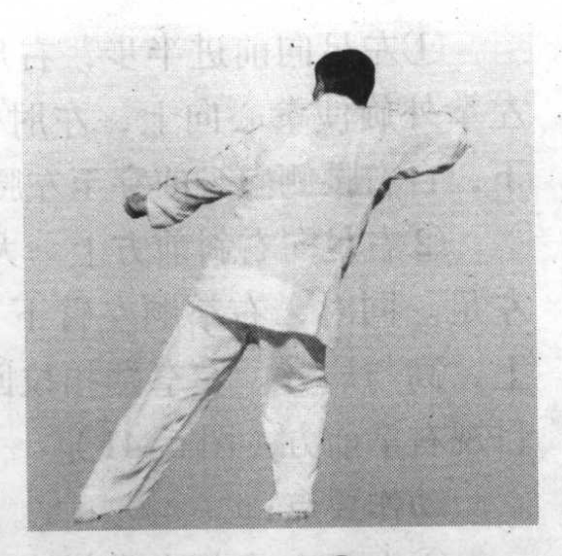


图 5-42①

②右足向前上一大步，左足跟进半步，两腿成右三体势步型；同时，右拳顺左臂下向前打出右横拳，拳心向上，高与肩平。左拳翻扣拉回至腹，拳心向下。头微上顶，目视右拳（图 5-43）。

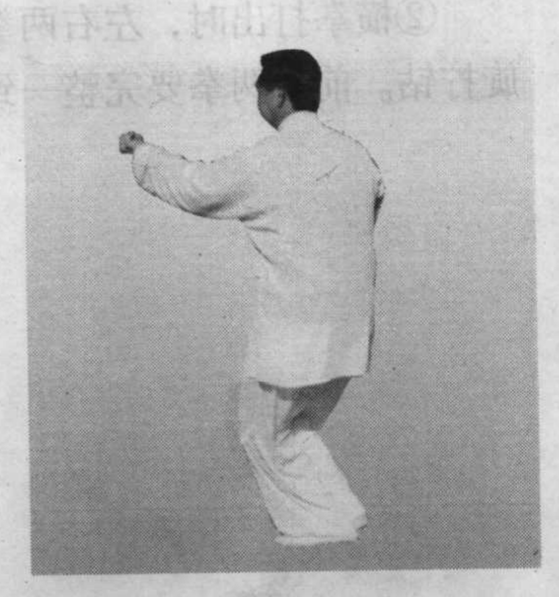


图 5-42②

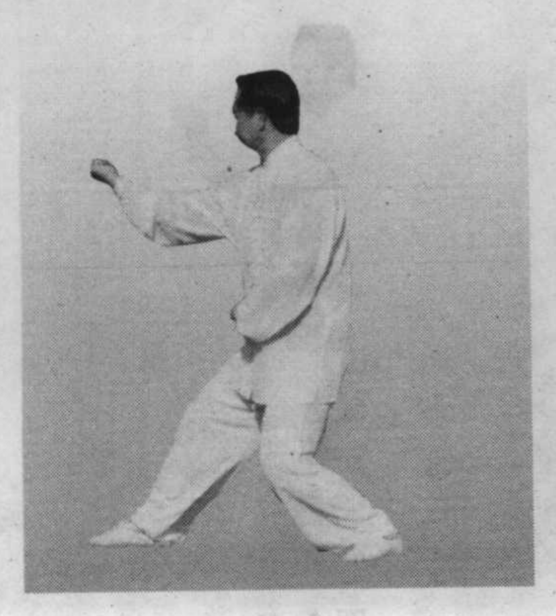


图 5-43

动作要点：

①回身右顺步横拳动作是一个完整的动作。练习时动作要连贯，中间不停，一气呵成。

②动作的关键是回身，回身的动作顺序是：右足扣步，右拳屈臂回收，左拳内旋后插。然后左转身，左臂外旋拧转，左足上半步。最后才是上步右横拳。注意两拳的拧转与两肩的运动和手臂的旋转，周身要完整协调一致。

5. 回身右顶肘（肘底看捶）

右足向后退一步，左足原地拧转，身向右转 90°，两腿成半马步型，大部重量在左足；同时，右拳内旋翻扣于胸前，拳心向下，右臂屈肘，右肘尖向右顶出，高与肩平。同时，左拳自腹，经右肘下向右打出，拳心向下，左拳在右肋下。头向上顶，目视右肘前方（图 5-44）。



图 5-44

动作要点：

①右足退步，右转身，右肘后顶，三者合而为一，要整齐一致。

②左拳在右肘下是暗藏一拳，也是有利于保护右肋。右足落地与右肘顶出要相齐。

6. 左顺步横拳

左足向左斜前方上一大步，右足跟进半步；同时，左拳向

前翻转打出左横拳，拳心向上，高与肩齐，左臂微屈。右拳拉回至腹，拳心向下。松肩坠肘，头向上顶，目视左拳（图 5–45）。

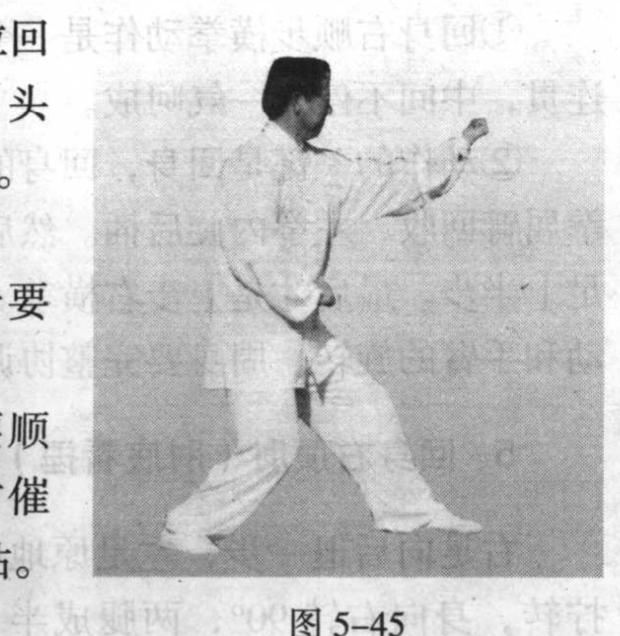


图 5–45

动作要点：

①左拳横出与左足上步要整齐一致，手脚齐到。

②左拳横出时，要拧腰顺肩，用腰催肩，肩催肘，肘催拳，随催随转，拧旋而横而钻。

7. 回身左顺步横拳

①左足扣步，向右转身 180°，重心移向左足，右足原地拧转；同时，左臂屈肘，左拳收回至腰前，拳心向下。右拳自腹，屈肘向后插，以拳眼向下，随回身右臂外旋，拧至拳心向上，右拳高与肩齐。目视右拳（图 5–46①②）。

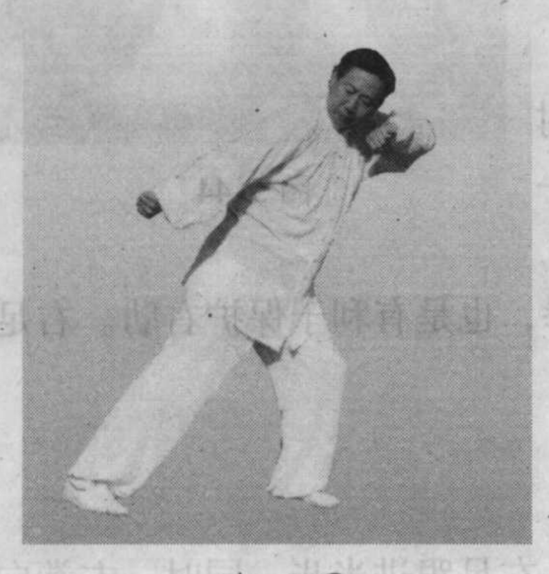


图 5–46①



图 5–46②

②左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，左拳顺右臂下向前打出左横拳，拳心向上，小指微上翻，高与肩平。右拳翻扣拉回至腹，拳心向下，右肘贴肋。头向上顶，目视左拳（图5–47）。

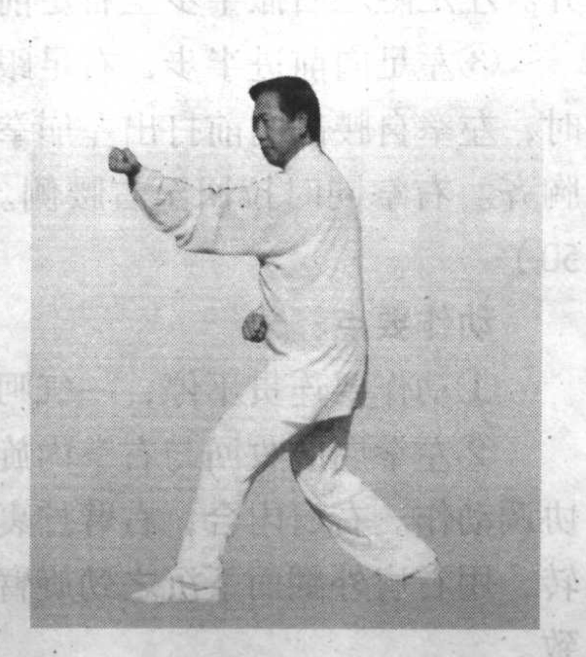


图 5–47

动作要点：

与动作 4.相同，惟左右互换。

8. 转身撤步左崩拳

①左足微向右摆扣步，左臂屈肘向上，左拳收回胸前，下落至腰间，拧转至拳心向上；同时，右拳经右肋向后插，右拳内旋，拳心向上，高与胸齐。此势重心前移至左足，目视右拳（图 5–48）。

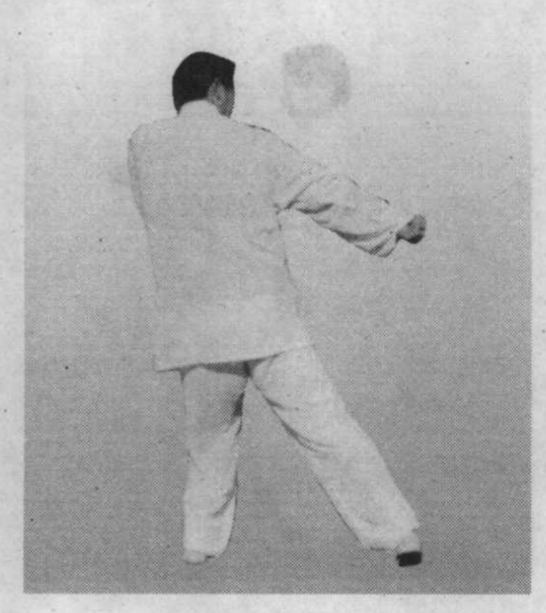


图 5–48

②右转身 90°，面对右拳方向。右足向身后退一步，重心后移至右

足。同时，右拳外旋拧转至拳心向上，右臂微屈，拳高与胸齐。左足随之后撤半步至右足前。目视右拳（图 5-49）。

③左足向前进半步，右足跟进少许，大部重量在右足；同时，左拳自腰部向前打出左崩拳，左臂微屈，拳眼向上，高与胸齐。右拳同时拉回至右腰侧。头向上顶，目视左拳（图 5-50）。

动作要点：

①动作要连贯不停，一气呵成。

②左拳屈肘收回与右拳内旋后插要同时拧转，注意两肩的协调动作。右肩内合，右臂拧裹内旋而后插。转身后，右拳拧转，用右肩外翻而下沉之劲旋臂，两肩要松沉，周身要完整一致。

③左足进步与左拳打出动作要整齐一致。

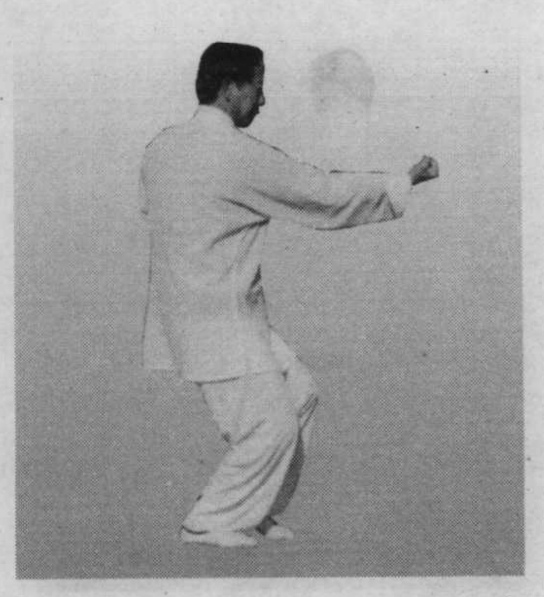


图 5-49

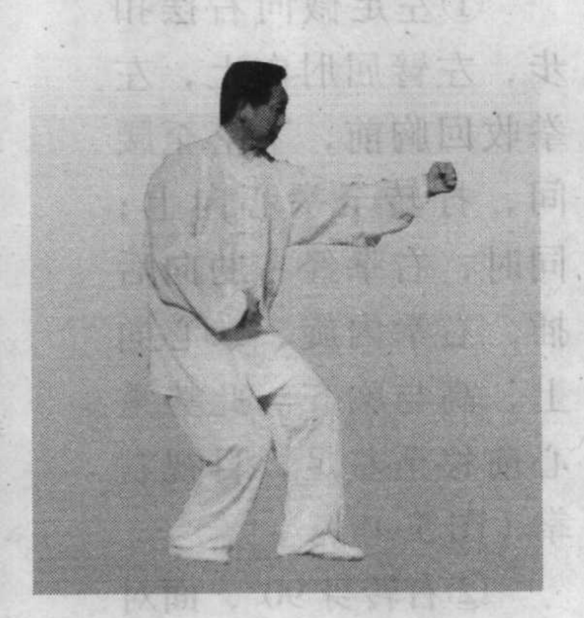


图 5-50

9. 进步右崩拳

左足向前进一步，右足跟进至左足跟后侧，重心在右足，右足要落地有声；同时，右拳向前打出右崩拳，拳眼向上，肘部微屈，高与胸齐。左拳拉回至小腹，拳心向内。头向上顶，目视右拳（图 5–51）。

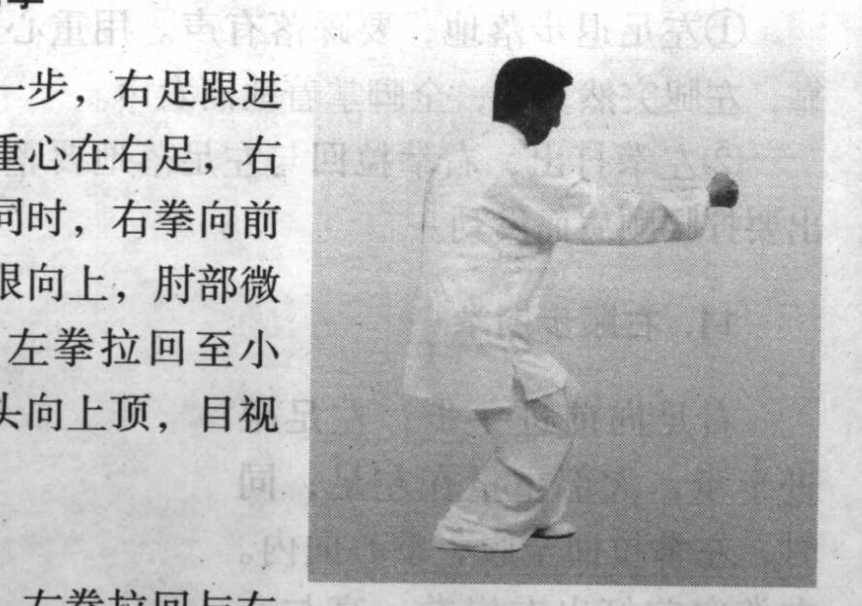


图 5–51

动作要点：

①右拳打出，左拳拉回与右足跟步要同时，要上下左右整齐一致。

②右足跟步时，要裹胯合膝而带足。右脚向前挫地而发力，要落地有声，发力以呼气配合。

10. 退步左崩拳

右足先向后退半步，重心后移。左足向后退一步，全脚掌着地，大部分重量在左足。右足随之后撤少许，脚尖外摆。身微右转，两腿成交叉剪子股形，两大腿内侧相贴，两腿弯曲；同时，右拳拉回至右腰侧，拳心向上。左拳向前打出左崩拳，高与胸齐，拳眼向上。头向上顶，目视左拳（图 5–52）。

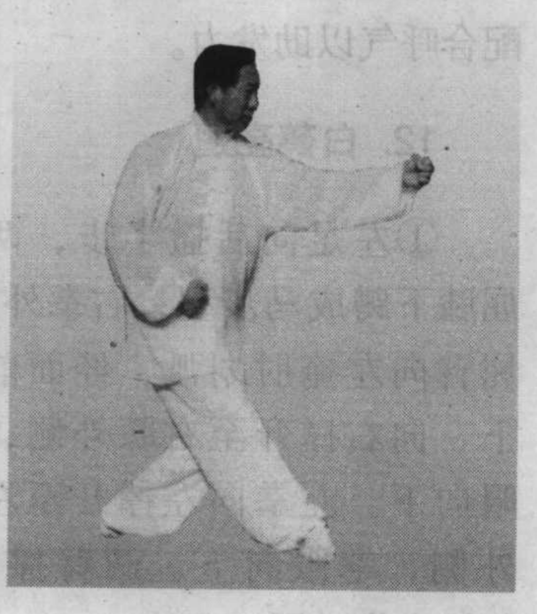


图 5–52

动作要点：

①左足退步落地，要踩落有声。用重心后移，身体向后靠，左腿突然支撑，全脚掌着地而发声。

②左拳打出，右拳拉回与左足落地要整齐一致。左拳打出要拧腰顺肩而发劲。

11. 右顺步崩拳

右足向前进一步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，左拳拉回至腹，拳心向内。右拳向前打出右崩拳，高与心窝齐，拳眼向上，右臂微屈。头向上顶，目视右拳（图5-53）。



图5-53

动作要点：

右拳打出与右足落地，要手脚齐到。拧腰顺肩而发拳，配合呼气以助发力。

12. 白鹤亮翅

①左足向后撤半步，两腿屈膝下蹲成马步型；右拳外旋，屈臂向左掩肘划弧，经面前向下、向右撑开至右膝外侧，拳眼向下。左拳向左撑开至左膝外侧，拳眼向下。两臂撑圆，目视右拳（图5-54）。



图5-54

②两拳在腹前交叉向上起钻，高与眉齐。两拳心向里，两腕部交叉，左拳在里，右拳在外，重心微向左移，目视右拳（图 5-55）。

③双拳内旋至拳心向外，两臂微屈成圆，向左右撑开，两拳向左右划弧下落，收抱于腹前。同时，右足拉回至左足内侧震地有声。头向上顶，气沉丹田，目视右前方（图 5-56①②）。

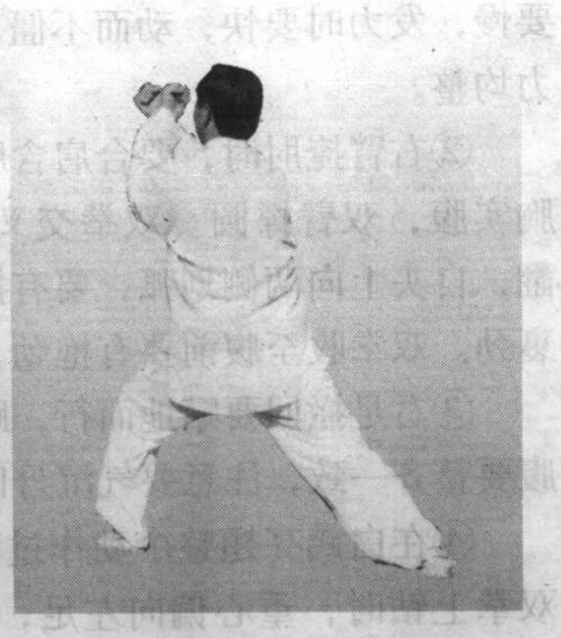


图 5-55

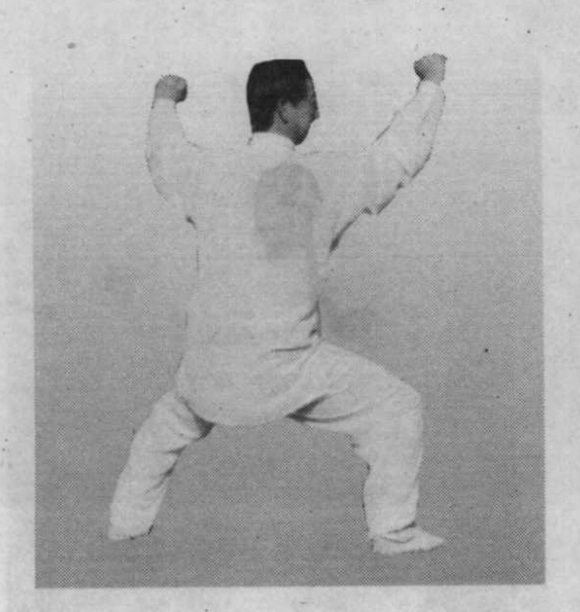


图 5-56①



图 5-56②

动作要点：

①动作要连贯不停，一气呵成。注意动作的韵律，运劲时要慢，发力时要快，动而不僵，快而不毛，周身完整不懈，劲力均整。

②右臂掩肘时，要合肩含胸，双臂向下左右撑开时，要开胸实腹，双臂撑圆。双拳交叉向上，要有钻劲。两拳外旋为翻，自头上向两侧划弧，要有撑劲，自两侧向下旋臂划弧要有裹劲。双拳收至腹前要有抱劲。

③右足撤回要贴地而行，踩地发声，与双拳收抱，砸击小腹要整齐一致，注意要气沉丹田。

④在白鹤亮翅整个动作过程中，要注意身体重心的移动，双拳上钻时，重心偏向左足，双臂向上外撑时，重心偏向右足，双拳裹抱时，重心完全移向左足。

13. 左炮拳

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步，大部分重量在左足；同时，右拳经心窝向上钻出，高与鼻齐，小指上翻，右拳距头左侧约20厘米。左拳上提至心窝处，随右足上步，左拳向前伸臂打出，高与心窝齐，拳眼向上，左臂微屈肘内掩。右拳随之向内旋转，拳眼对右额角处，右肘下垂。头向上顶，目视左拳（图5–57）。

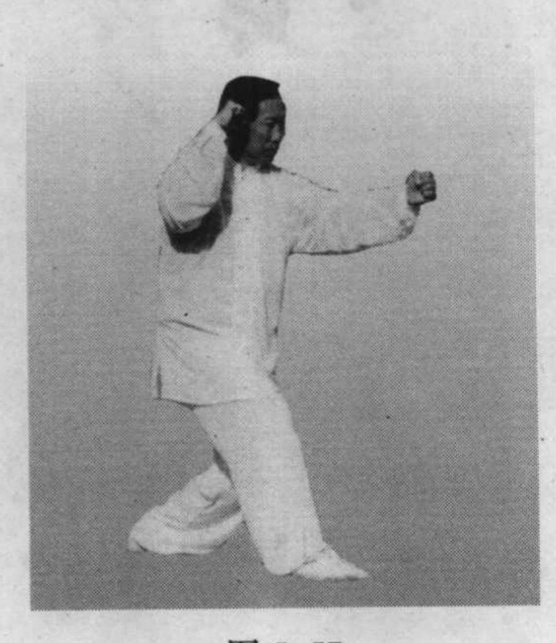


图 5–57

动作要点：

①左拳打出与右足上步要整齐一致，步到拳发，手脚齐到。

②左拳打出要充分发挥拧腰顺肩之劲，用腰催肩，肩催肘，肘催拳，左肘要贴肋而行。右拳随拧腰顺肩转体而内旋拧转，以钻翻化解敌拳。注意右肘部下垂，不要抬起。

14. 退步勒拳

①左足向后退半步，重心后移，身微左转。右臂向左掩肘，右拳下落略低于肩，左拳变掌扶于右腕部。右拳在身前向下、向内，再向上、向前绕一小圆，左掌扶于右腕，右拳心向里，两臂微屈。目视右拳（图 5–58）。

②右足向后撤步至左足内侧，落地震脚，膝部微屈。同时，左足抬起，贴靠于右足内侧。同时，双手收回，勒抱于小腹，两肘紧贴两肋，松肩束肋，头向上顶，发力呼气，目视前方（图 5–59）。

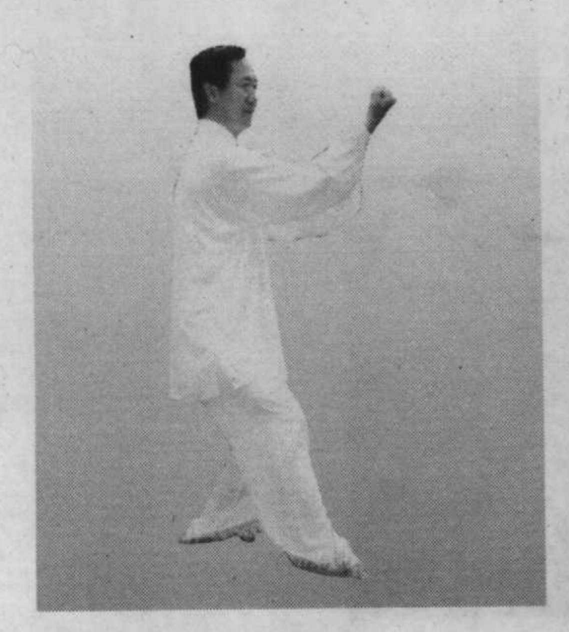


图 5–58

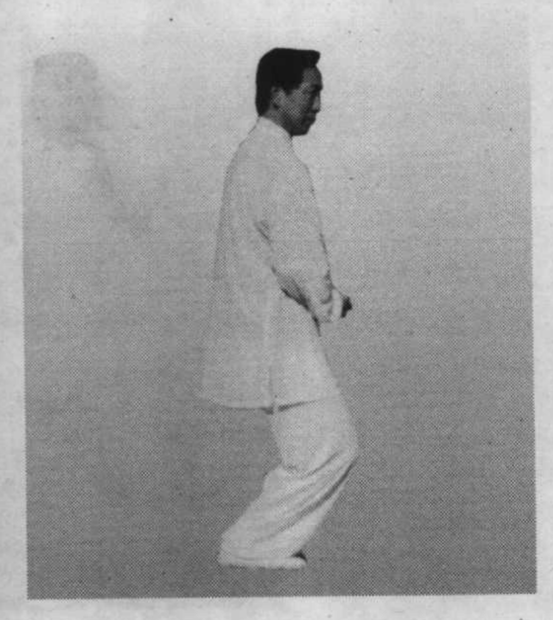


图 5–59

动作要点：

①双手抱收于小腹与右足震脚，要整齐一致，配合呼气以发力，气沉丹田，右拳要砸击小腹。

②右拳绕圆翻转，向上翻时注意松肩紧背，手臂向前微伸以利向回勒抱。

15. 鹞子入林

左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，右拳经心窝向上钻至鼻时，随右肩后转而内旋，以拳眼对右额角处，右肘下垂。左拳向前伸臂打出，拳眼向上，高与心窝齐，左臂微屈。目视左拳（图 5-60）。

动作要点：

①左拳打出与左足上步上下相齐，整齐如一。

②左拳向前打出时，要注意肘部微向内掩，拳要直线出击，拧腰顺肩而发劲，鹞子入林是侧身而进，右拳要上钻拧旋，不要抬肘上架，注意右肘下垂。

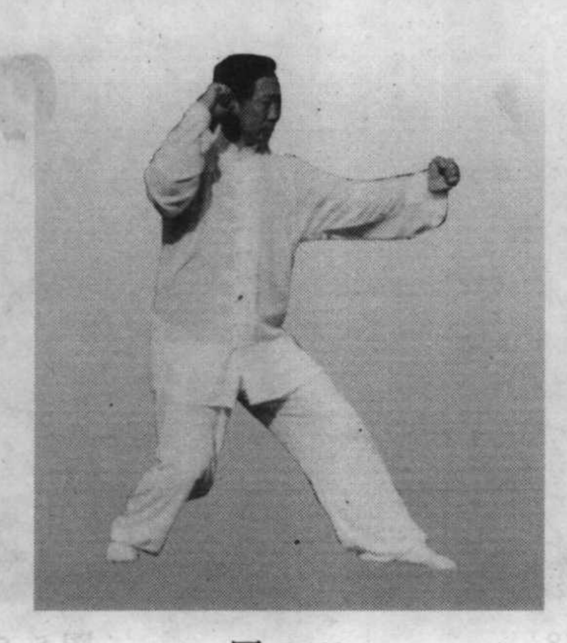


图 5-60

16. 上步虎托

①左足向前进半步，右足跟进提起至左足内侧不落地；同时，右拳下落向左臂下前穿，双拳变掌，自身前交叉向上钻，至头顶上方，向左右分开划弧下落，回落至两腰侧，掌指向下，掌心向前，目视前方（图5-61①②）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，大部重量在左足，成三体势步型；同时，双拳变掌，自两腰侧以掌心向前，用力伸臂向前下推送托，双掌高与小腹齐，双掌相距5厘米左右，掌指向下，头向上顶，目视两掌前方（图5-62）。

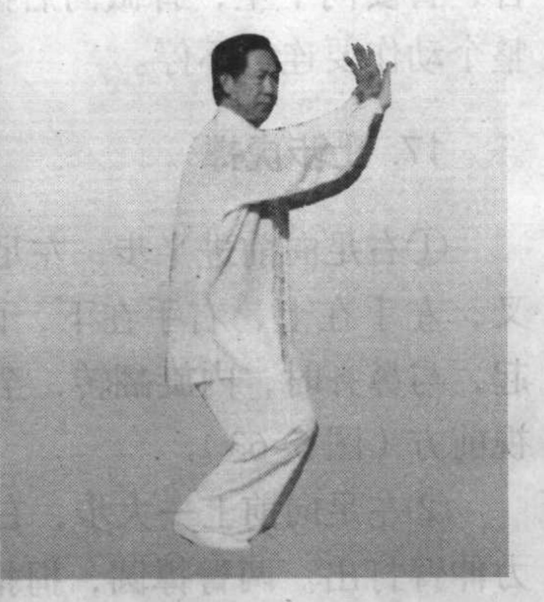


图 5-61①



图 5-61②

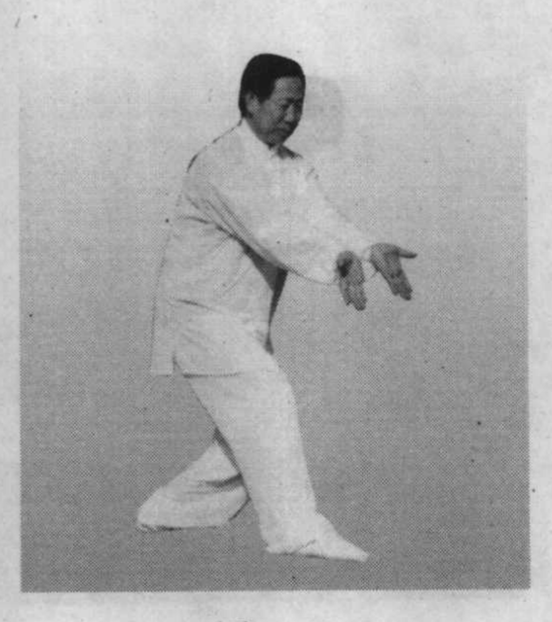


图 5-62

动作要点：

①虎托是虎形的一种练法。两掌向前下推送托出与右足上步落地，要整齐一致。

②两掌划弧时，两臂要撑圆，向下落时要有裹劲。两手托出发劲时，要用两肘向两肋合挤而向前托送。肩要沉，肘要合，臂要向下坐，背微向后撑，配合发力而呼气，气沉丹田。整个动作要连贯不停。

17. 上步虎撑

①右足向前进半步，左足跟进不落地；同时，双掌腕部交叉，左手在上，右手在下，两掌心向上。自下向前、向上撩起，与鼻齐时，内旋翻转，至胸前两掌心向外，两臂屈肘。目视前方（图 5–63）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，双掌向前用力伸臂打出。两臂撑圆，拇指向下，两掌指相对，高与胸齐，头向上顶，目视两掌前方（图 5–64）。

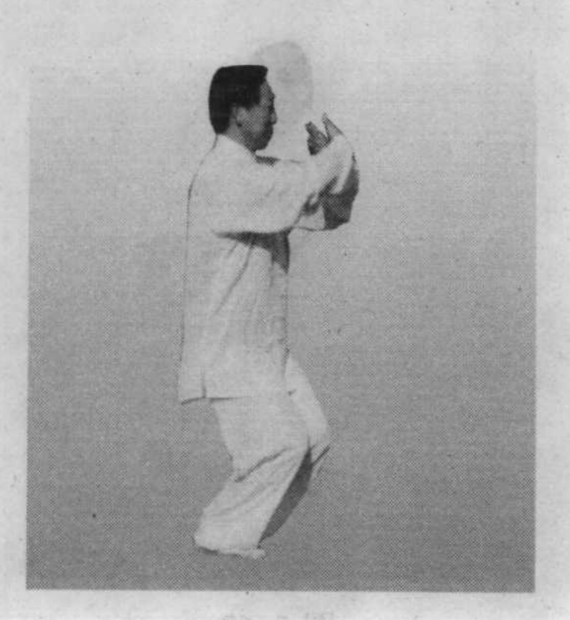


图 5–63

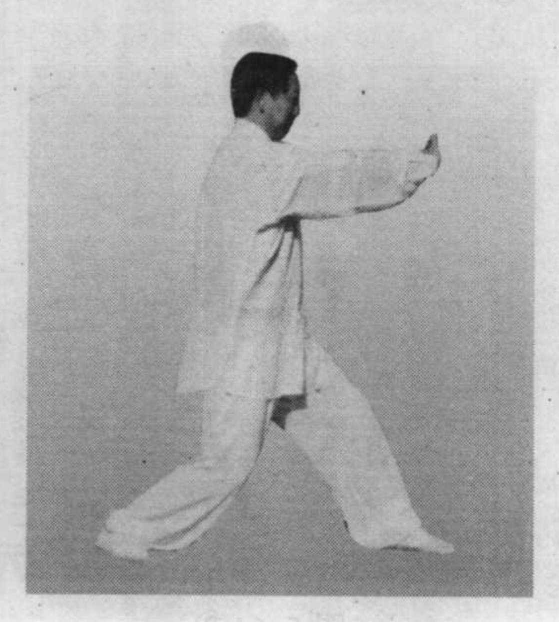


图 5–64

动作要点：

①两掌向前撑打与左足上步，动作要整齐一致，要手脚齐到。

②双掌向上撩起时，要含胸紧背，肩向前伸；向回翻转内旋时，要两肘上翻而腰向上挺；双掌向前撑打时，要弓腰、缩身、后坐而伸臂向前，以加大两掌之力。

18. 白蛇吐信

左足向前进半步，右足向前上一步，左足不跟步，大部重量在左足。同时，左掌在前，摆掌旋腕，向下扣压。右掌先拉回至腰，再外旋以仰掌向上穿出，掌心向上，高与眼齐。左手扣压在右肘下，左掌心向下。目视右手前方（图 5–65）。

动作要点：

右手前穿与右足上步，手足动作要整齐一致。右臂不要伸直，要在左掌内侧前穿。



图 5–65

19. 白蛇缠身

①左足向前上一步，左足尖外摆横落，重心在两足之间。同时，左手在右臂外侧向上摆起，向前、向下划弧落至左胯侧。同时，右手抽回下落至右胯侧，再向后、向上划弧摆起，至头部上方，掌心向上，虎口向前。右臂微屈撑圆。身形微长，目视前方（图 5-66）。

②身向左拧，两腿屈膝下蹲，成歇步姿势；同时，右手自头上向左胯侧下插，右手外旋掌心向外。左掌自下向右肩前上穿，左手外旋，掌心向上。两肘在身前相抱，左前臂在外。目视左手前方（图 5-67）。

动作要点：

①右手下插和左手上穿与拧身下蹲，三动作要同时完成，整齐一致。

②右手下插要有拧裹劲，左手上穿要有钻翻合抱劲。身法

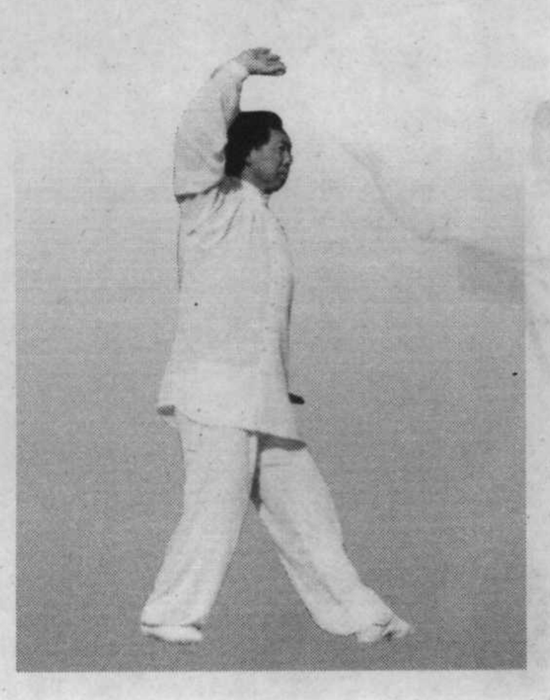


图 5-66



图 5-67

要先展开后紧缩。两腿全蹲站稳，两肩合抱，收腹屈腰，含胸紧背。两臂摆动划弧时，臂要圆，配合腰身协调动作。

20. 白蛇拨草

右足向前上一步，左足跟进半步，大部重量在左足，两腿成低三体势步型。同时，左手向下拉回至左胯侧，掌心向下。右手向前、向上擢挑，肘部微屈，掌指向前，高与腰齐。松肩沉肘，身形微坐，目视右掌（图 5–68）。

动作要点：

①右掌的向前擢挑与右足上步要完整如一。注意身形微向下沉，臀部要向下坠，腰部要有向上挺之意。关键在两肩的运劲，要一上一下。右肘要沉，细心体会周身的劲力。

②蛇形的吐信、缠身、拨草这三个动作要连贯不停，一气呵成，注意眼神的运转。吐信动作要快，缠身要缩紧，拨草发劲要猛。

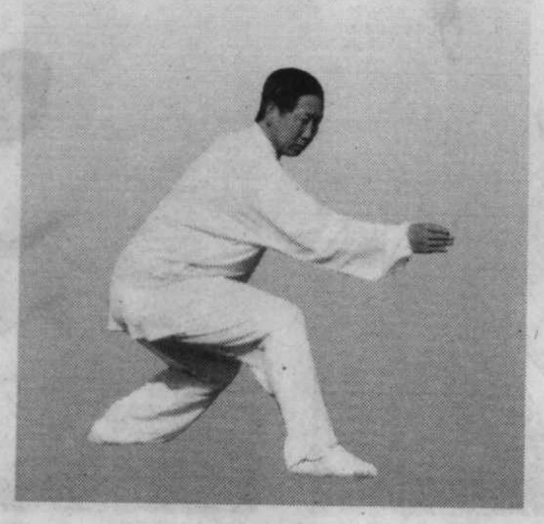


图 5–68

21. 震脚金鸡上架

①重心后移至左足，右足后撤至左足内侧不落地；同时，右掌下落经身前左侧，再向上、向前划弧抡劈，劈落至右胯侧，掌心向下；左手同时自左胯向后拉，向上摆起至头前上方，左手虎口向前。掌心向斜上方，目视左掌（图 5–69）。

②右足震脚落地，右膝微屈下蹲，左足同时提起在右足内侧，两膝并拢；同时，左手自头上向下拧裹插至右胯侧，掌指向下，掌心向外。右手自下向前、向上穿至左肩前。身右转以左肩正对前方。头向上顶，目视左肩前方（图 5–70）。

动作要点：

①右足震脚与左手下插和右手上穿，动作要整齐一致。

②两手摆臂划弧，左右要同时动作。注意两臂微屈撑圆。左掌下插要拧裹而转，要手领、肘随、肩催，合肩含胸。两臂、肘部在胸前交叉叠抱，以护胸肋。

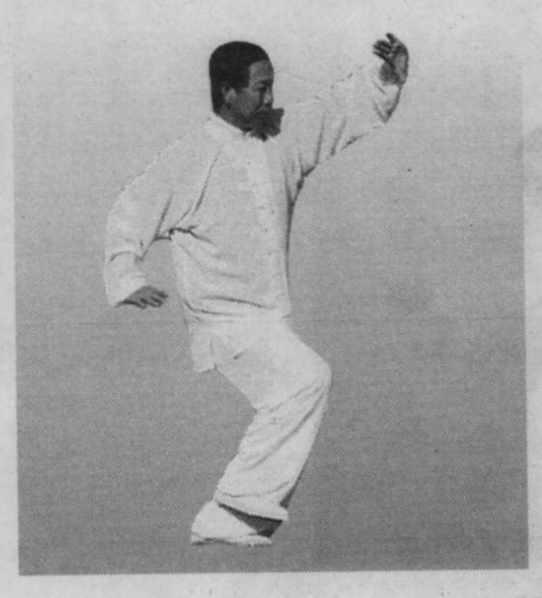


图 5–69

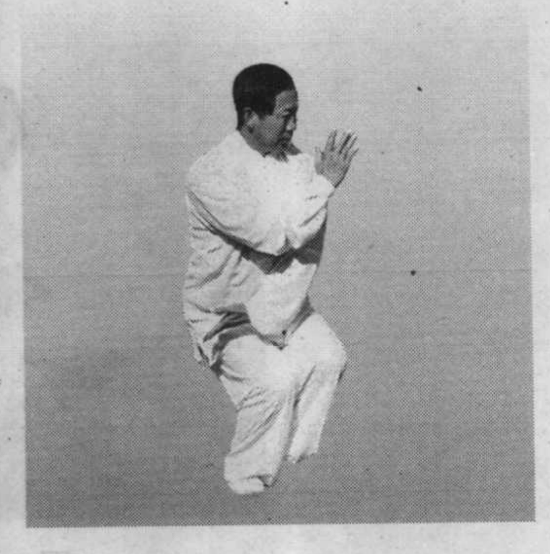


图 5–70

22. 金鸡报晓

左足向前上一步，右足跟进半步；同时，左掌自下向前、向上挑掌打出，掌指向上，掌心向前，肘部微屈。右手拉回至腹前，掌心向下。头向上顶，目视左掌前方（图 5–71）。

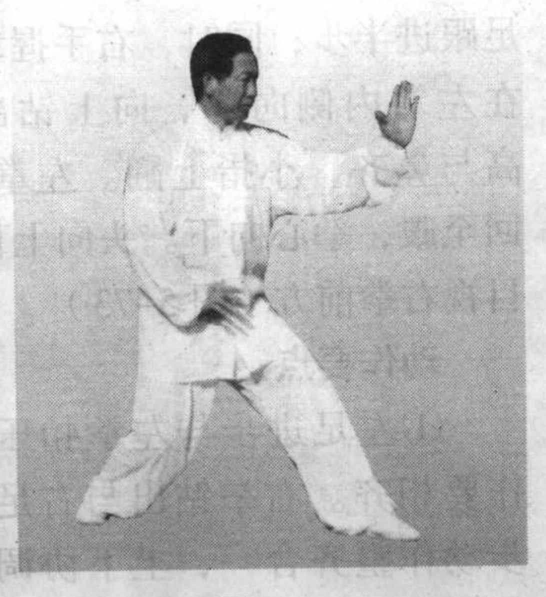


图 5–71

动作要点：

①左掌挑打与左足上步，要手脚齐到。

②左掌挑打之前，左肘部要紧贴左肋、左腰侧，先把左掌自左胯移至腹前，左肩下沉而内合，然后长腰、开胸、顺肩、伸臂、沉肘而向上打出挑掌，配合发力而呼气。这样，上下内外合为一体，打出整劲。

23. 上步右钻拳

①左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，左掌向下翻扣，抓握成拳，拳心向下，高与肩齐。左肘弯曲，略低于肩，在身前盖压，头向上顶，目视左拳（图 5–72）。

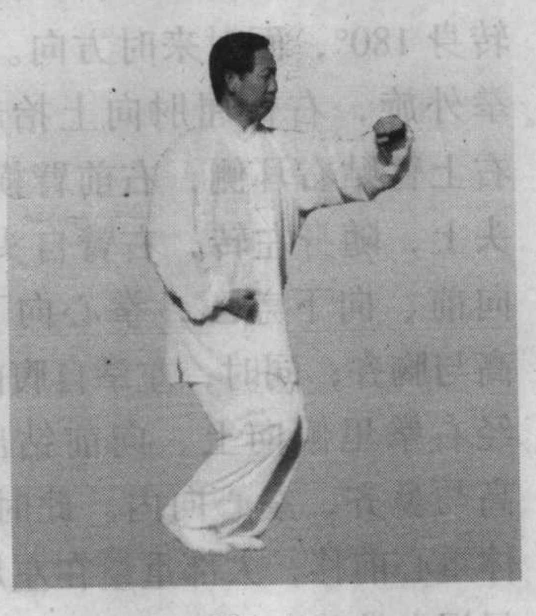


图 5–72

②右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，右手握拳，在左拳内侧向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻。左拳拉回至腹，拳心向下。头向上顶，目视右拳前方（图 5–73）。

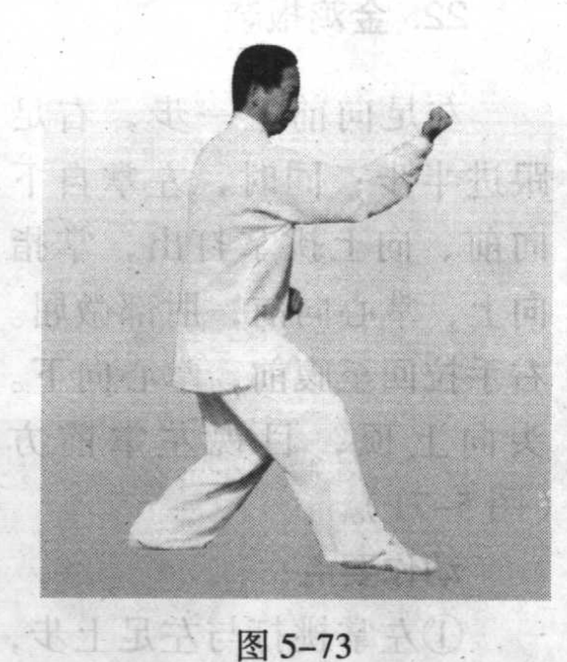


图 5–73

动作要点：

①左足进步与左拳扣压动作要相齐。右拳钻出与右足上步动作整齐合一，上下协调一致。

②右拳钻出要坐臂、长腰、催肩、送肘而发拳，注意体会整劲。两拳同时用力，一上一下，配合要一致。

24. 鹞子翻身

①两足在原地拧转，向左转身 180°，面对来时方向。右拳外旋，右臂屈肘向上抬起，右上臂贴右耳侧，右前臂横于头上，随身左转，右臂自头上向前、向下盖压，拳心向下，高与胸齐；同时，左拳自腹前，经右拳里侧向上、向前钻出，高与鼻齐，拳心向内。此时身体重心前移，大部重量在左足。目视左拳前方（图 5–74）。



图 5–74

②右拳自胸部经左臂外侧，横前臂向上架起，至头顶上方，拳心向外。同时，左拳屈肘下落，收回至胸前。重心保持不动，目视前方（图 5–75）。

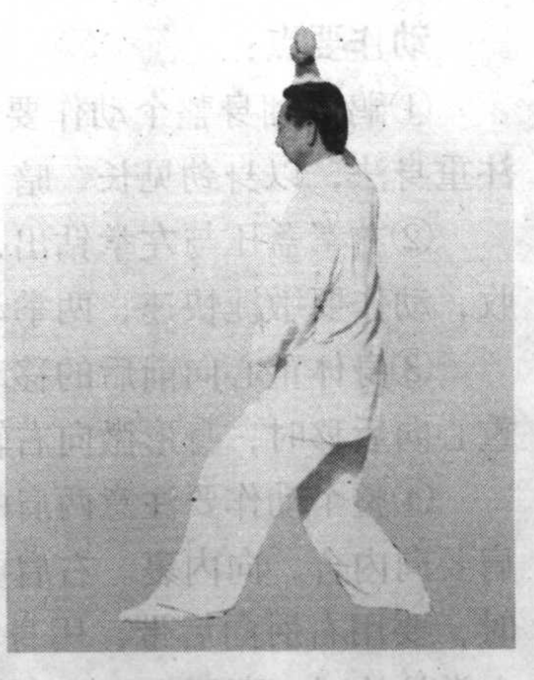


图 5–75

③身微右转，重心后移，大部重量在右足。同时，右拳向右、向后拉至右肩前；左拳内旋，左肘向上抬起，以拳眼向内，顺左肋向左胯下插，目视左拳（图 5–76）。

④右腿屈膝下蹲，右足尖微外摆，右大腿和小腿贴紧；左腿向前伸直成仆步，左足尖内扣；同时，左拳顺左腿上向前穿。随前伸随外旋拧转，左拳眼向上。重心随左拳向前穿而向前移，头向前钻、前领。左拳在左足前方约 10 厘米。右拳向后拉，向下拧裹回至右腰侧，拳眼向上。目视左拳（图 5–77）。



图 5–76



图 5–77

动作要点：

①鹞子翻身整个动作要连贯不停，周身完整，劲力协调，注重身法，以身劲见长，暗含劲而不僵硬，周身协调而灵活。

②右拳盖压与左拳钻出，右拳向上横肘架起与左拳屈肘回收，动作要敏捷快速，两拳动作一上一下要协调一致。

③身体重心向前后的移动，要以腰为轴，周身完整。注意重心向后移时，身形微向右转，与两手的动作要协调配合。

④整个动作要注意两肩的运动，左拳贴肋沿腿下穿时，左肩要向内合，向内裹。右肩要向外抻而向下沉。右拳向后拉带时，要用右肘向后带，用身向后领。右拳下落要拧裹。左臂、左拳拧旋时，要用肩部的向外翻转，以肩带肘、带手而拧旋。

⑤鹞子翻身也可不做仆步下势，以适应老年人，周身劲力与动作要求完全相同，只是不做仆步而已。

25. 鹞子束身

左拳顺左腿前穿，重心前移至左足，左腿屈膝，身形上起；右足向前上一大步，落地立稳。左足迅速提起，跟进至右足内侧不落地，两腿并拢；同时，左拳向下回落至裆前，拳心向内。右拳自腰侧经胸部向前、向下，伸臂打出，以拳眼向前，高与小腹齐。右拳在左拳外侧，两臂紧贴两肋，头向上顶，目视右拳前（图 5–78）。

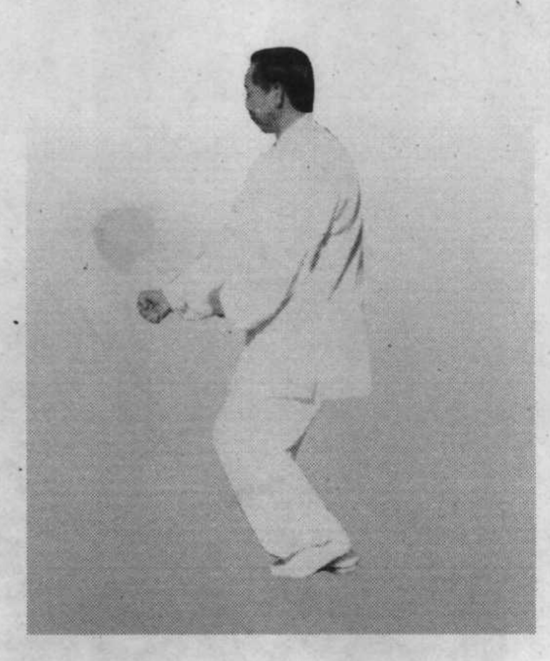


图 5–78

动作要点：

右足上步与右拳向前下插动作要整齐一致。注意两上臂贴肋，两肩合抱，右肩微向前顺，松肩沉肘，含胸实腹。

26. 鹞子入林

左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，右拳屈肘向上钻出，高与鼻齐。左拳上提至心窝处，向前伸臂打出，拳眼向上，高与鼻齐，左臂微屈。同时，左肩前顺，右拳内旋翻转至右额角处，拳眼对额角，右肘下垂。头微上顶，目视左拳前方（图 5–79）。

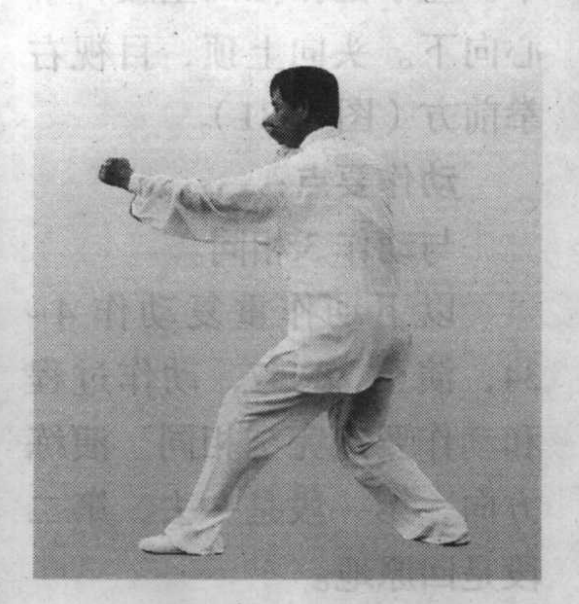


图 5–79

动作要点：

左拳向前打出与左足上步要手脚齐到。发劲时，要拧腰顺肩，与步法的前冲配合一致。注意右肘不要抬起。

27. 右顺步横拳

①左足进半步，右足跟进至左足内侧不落地；同时，左拳外旋至拳心向上，右拳下落，插至左腋下，拳心向下。两肩合抱，含胸拔背，目视左拳（图 5–80）。



图 5–80

②右足向右斜前方上一步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳打出右横拳，拳心向上，高与肩平。左拳翻扣拉回至腹，拳心向下。头向上顶，目视右拳前方（图 5–81）。

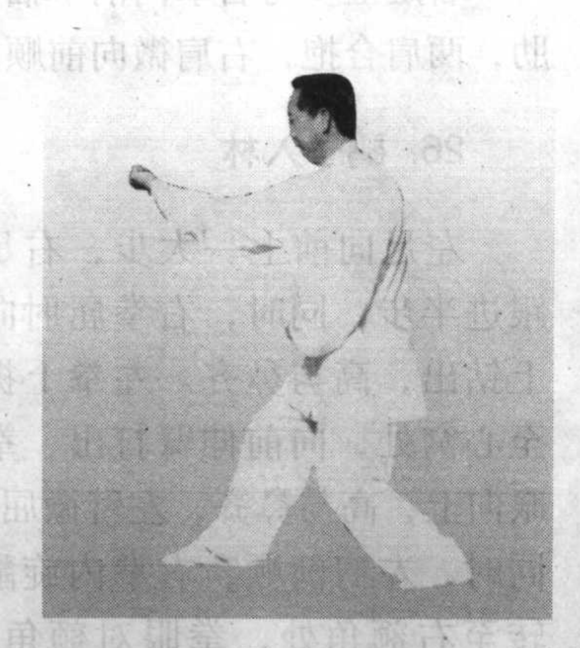


图 5–81

动作要点：

与动作 3.相同。

以下动作重复动作 4~34，演至 28~57，动作过程和动作要点完全相同。演练方向，第一段是一去，第二段是回原地。

58. 收势

①上接退步左崩拳姿势，左足向前上一步，右足不动，两腿成左三体势步型；同时，左拳向下翻扣，向后拉回至小腹，拳心向里。右拳不动，头向上顶，目视前方（图 5–82）。

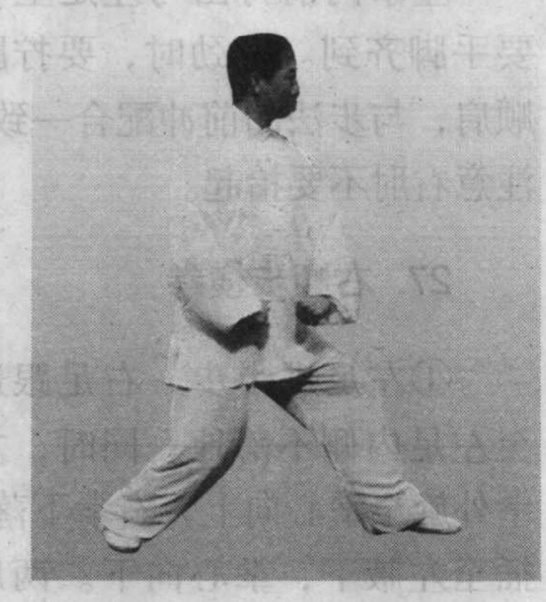


图 5–82

②右足向左足并拢，两腿弯曲，两膝相靠。同时，两拳变掌，向体两侧划弧摆起，手心向上。与肩平时，

两掌向面前合拢，高与肩齐，掌心向下，目视前方，头向上顶（图 5-83①②）。



图 5-83①

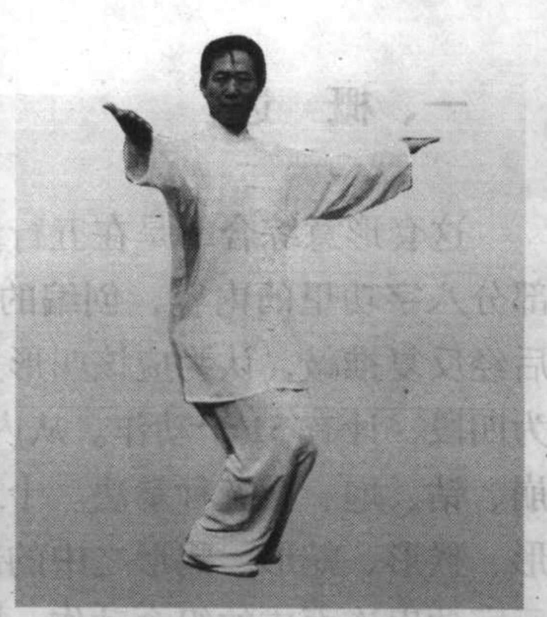


图 5-83②

③两掌在身前，向下按至腹前，同时，随之伸直站起，两腿成立正姿势，两手垂于体两侧，头向上顶，目视前方（图 5-84）。

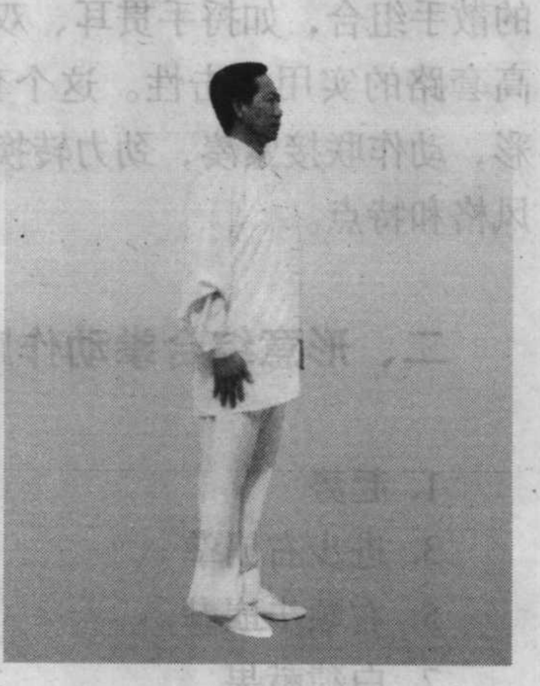


图 5-84

动作要点：

①左拳拉回与左足上步，动作要整齐一致。

②两掌下按与两腿站起要上下相齐。

③整个收势动作要连贯不停，动作要稳健，精神要贯注饱满，气势要威严如山。

第三节　形意综合拳

一、概　述

这套形意综合拳是在五行拳和十二形拳的基础上，摘用了部分八字功里的内容，创编的一个套路。原来叫综合形意拳，后经反复推敲，认为应该叫形意综合拳。形意综合拳套路共分为四段，计有51个动作。从内容设计上，它包括五行拳的劈、崩、钻、炮、横五种拳法。十二形中的虎形、马形、鸡形、燕形、猴形、蛇形、鹞形之中的部分动作。还有八字功中的截和云字功串连而成的组合动作。同时，还把杂势捶套路中的风摆荷叶、推窗望月及连环拳中的白鹤亮翅等动作加进去，以提高套路的表演性、欣赏性和艺术性。在套路中还有一些比较实用的散手组合，如捋手贯耳、双截加崩拳、云领加钻拳等，以提高套路的实用技击性。这个套路编排布局合理，内容丰富多彩，动作联接紧凑，劲力转换合顺，较好地体现出了形意拳的风格和特点。

二、形意综合拳动作顺序名称

1. 起势　　2. 左劈拳
3. 进步右崩拳　　4. 退步左崩拳
5. 右顺步崩拳　　6. 捋手贯耳
7. 白猿献果　　8. 退步跨虎
9. 左熊形　　10. 右横拳

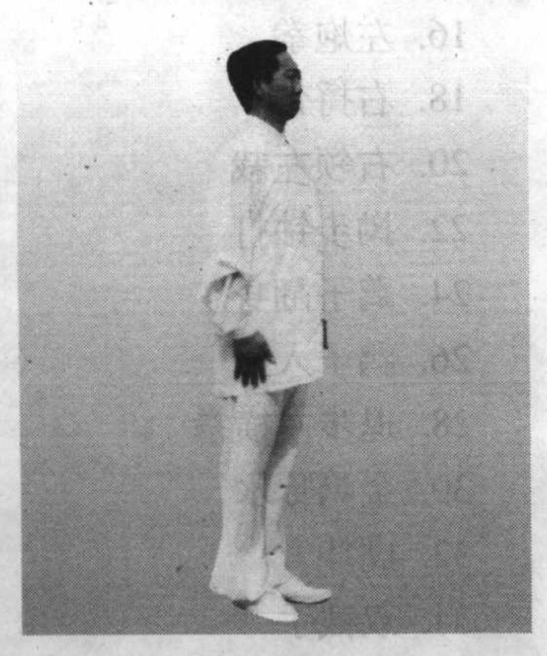
11. 上步鹰捉
12. 转身虎托
13. 双截手
14. 右顺步崩拳
15. 白鹤亮翅
16. 左炮拳
17. 左领右栽
18. 右捋带
19. 拗步钻打
20. 右领左栽
21. 左捋带
22. 拗步钻打
23. 鹞子钻天
24. 鹞子翻身
25. 鹞子束身
26. 鹞子入林
27. 双马形
28. 退步左横拳
29. 右劈拳
30. 金鸡啄水
31. 金鸡食米
32. 虎扑
33. 虎托
34. 双截手
35. 右顺步崩拳
36. 风摆荷叶
37. 转身蛇缠身
38. 白蛇拨草
39. 猿猴挂印
40. 退步猴蹲
41. 猿猴捯绳
42. 金鸡独立
43. 金鸡蹬脚
44. 燕子抄水
45. 上步撩阴掌
46. 上步栽打
47. 右钻拳
48. 进步踏掌
49. 推窗望月
50. 左劈拳
51. 收势

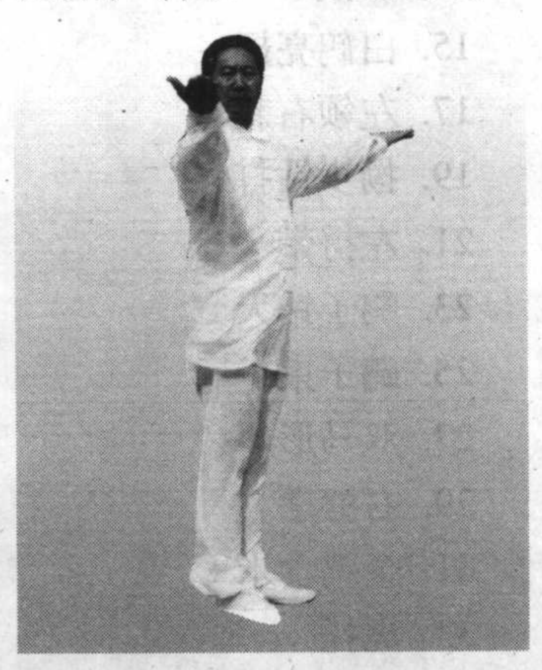
三、动作过程及要点

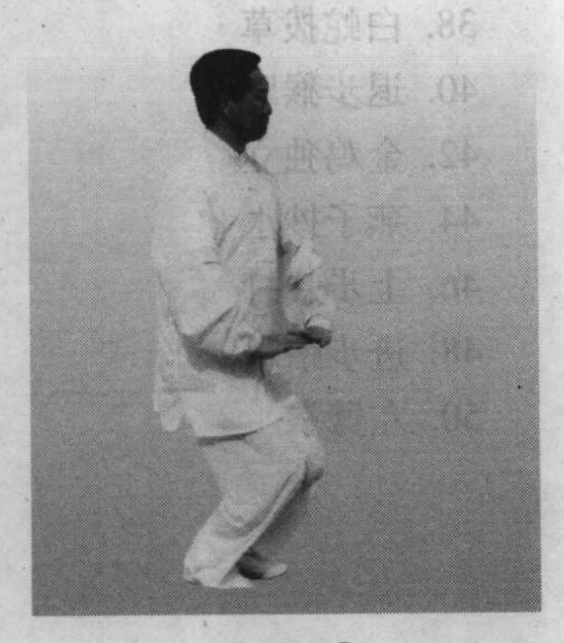
1. 起势

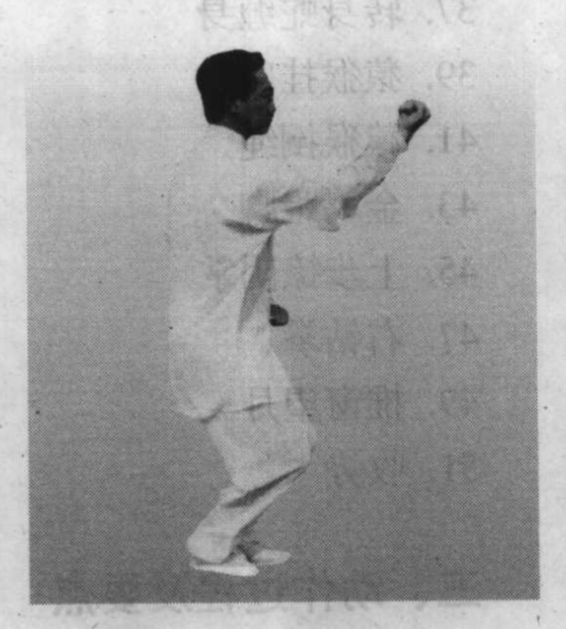
立正姿势。两臂侧平举，手心向上与肩平，屈肘两掌向面

前合拢。然后以两掌心向下，向下按压至小腹处，同时，屈膝下蹲，两膝并拢。头向上顶，目视右掌（图 5-85①②③）。


图 5-85①


图 5-85②


图 5-85③


图 5-86

2. 左劈拳

①身向左转 90°，右手握拳，自腹经心窝、嘴前，向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻。目视右拳前方（图 5-86）。

②左足向前上一步，右足不动，大部重量在右足，成左三体势步型；同时，左拳变掌，经心窝顺右臂向前劈出，高与胸齐，右手拉回至腹，掌心向下，头向上顶，目视左掌（图5–87）。

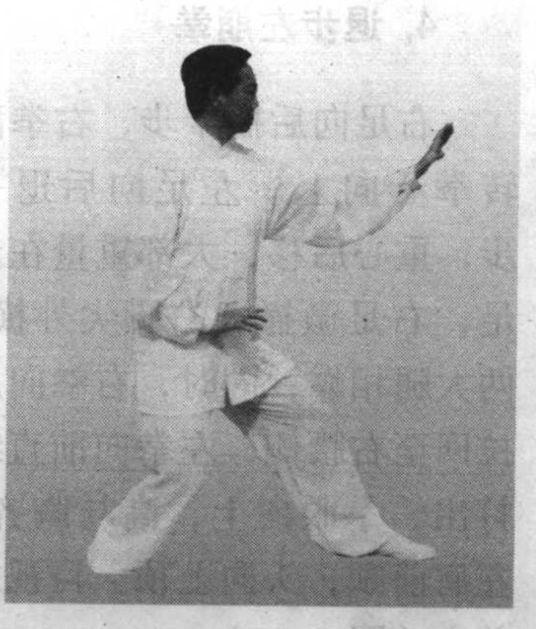


图 5–87

动作要点：

左掌劈出与左足上步要一致，注意两拳所走的路线沿身体的矢状面向前劈。

3. 进步右崩拳

左足向前进一步，右足蹉地跟进至左足跟处，大部重量在右足；同时，两手抓握成拳，右拳向前打出，拳眼向上，手臂微屈，高与胸齐；左拳拉回至腹，右肩微前顺。头向上顶，目视右拳前方（图 5–88）。

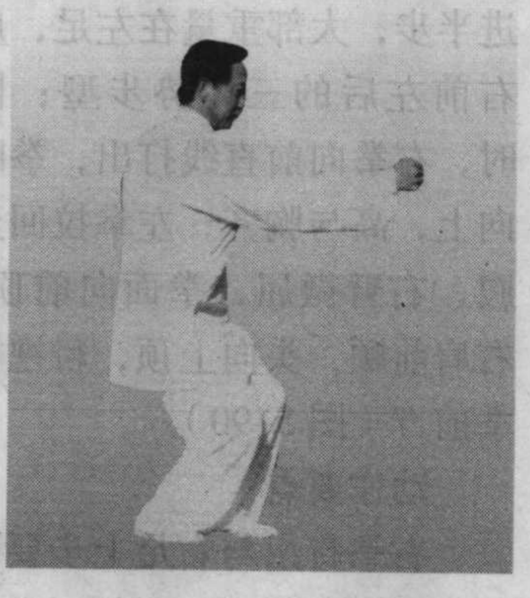


图 5–88

动作要点：

①右拳向前打出与右足跟步要整齐一致。右足向前跟步时，注意不要跺地，而是向前下蹉地，落地有声。

②前脚进步落实之后，后脚跟步时，就像有一根绳子拴住后脚，要用力把它拉断而向前跟步。

4. 退步左崩拳

右足向后撤半步，右拳翻转拳心向上。左足向后退一步，重心后移，大部重量在左足，右足微撤，右脚尖外横，两大腿相靠；同时，右拳向后拉回至右腰侧，左拳向前直线打出，拳眼向上，高与胸齐，左肩前顺，头向上顶。目视左前方（图 5–89）。

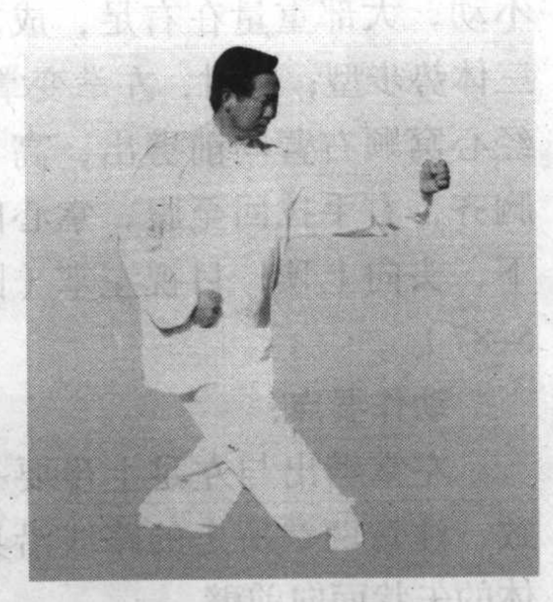


图 5–89

动作要点：

左拳向前打出、右拳收回与左足向后退步落地，三者要整齐如一，动作一致。左肩前顺时，要右肩后拉，两肩同时动作。

5. 右顺步崩拳

右足向前进半步，左足跟进半步，大部重量在左足，成右前左后的三体势步型；同时，右拳向前直线打出，拳眼向上，高与胸齐，左拳拉回至腹，右臂微屈，拳面向前顶。右肩前顺，头向上顶，目视右拳前方（图 5–90）。



图 5–90

动作要点：

右拳打出与右足上步要同时。崩拳的打出，不但要和足

的进步相合，而且，还要注意发挥两肩前顺后拉的催动作用。

6. 捋手贯耳

①右足向前进步，左足跟进至右足内侧；同时，左拳变掌，以掌心向前，掌指向上，虎口张开，向右臂下前伸，右拳向后收回至右肩前，目视左掌前方（图 5-91）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，右拳自右肩前向右摆向前弧形掼击，右臂微屈。右肘略高于肩，拳心向下，右拳高与耳齐。同时，左掌向前迎击右拳，目视右拳（图 5-92）。

动作要点：

右拳抽回向右摆、向前掼打，动作要连贯不停。右拳掼耳与左足上步要动作一致。左掌在右臂下向前伸意在抓捋敌手进步掼耳。

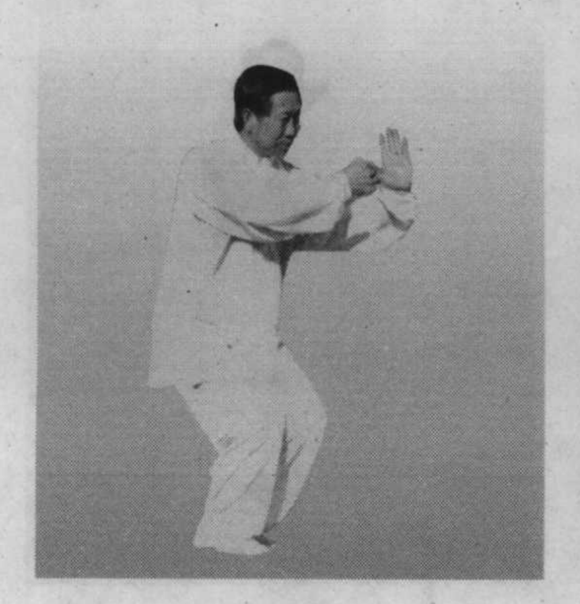


图 5-91

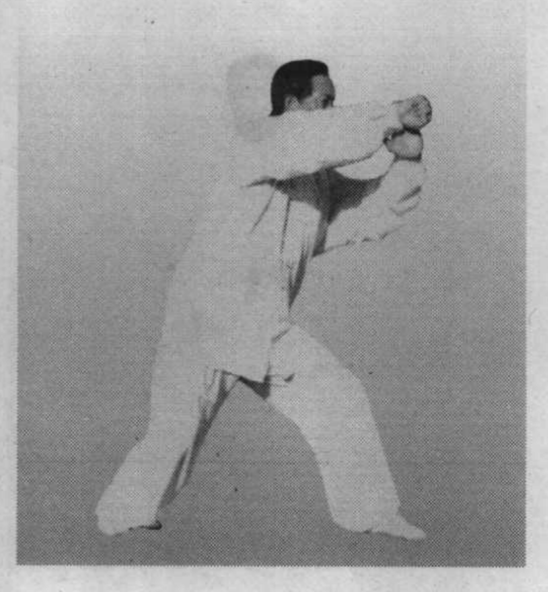


图 5-92

7. 白猿献果

①左足向前进半步，脚尖内扣，右足跟进至左足内侧不落地；同时，身体向右转 90°，右掌在左掌中，向内翻转划弧，成右掌心向上，左手在下托住右腕部，然后双手向回、向下拉回至小腹，用力撞击，同时呼气，头向上顶，两肘贴肋（图 5–93）。

②右足向身前上一步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，双手变掌，以两掌根相靠，掌指向上，自小腹向前、向上托出。高与嘴齐，目视双手前方（图 5–94）。

动作要点：

①双掌向上托击与右足上步要整齐一致。两肘要合，肩要沉。

②右拳翻转划弧向小腹勒击时，要双手同时用力，撞击小腹，气沉丹田。此动作练习时注意方向的转变。



图 5–93



图 5–94

8. 退步跨虎

①左足向后退半步，右足撤至左足处，身体重心移至左足；同时，双掌在身前下落交叉，左手在内，右手在外，右手心向内，左手心向外（图 5-95）。

②右足向右退一大步，左足随之后撤少许，成马步型，重心稍偏于右腿；同时，右掌向上拉回至头部右上方，右肘部向右撑，左手向下经胸前向左撑出，掌心向下，虎口向内，手臂撑圆，左手高与胸齐，目视左掌。此势稍低，右大腿与地面平行（图 5-96）。

动作要点：

①右手向上、向后拉与左手向下、向前撑要协调，同时发力，用力均衡。

②向右跨步移动时要注意身体重心的移动，跨步与两手动作要整齐一致。周身上下左右要均衡。气势要威严，精神要饱满，眼神要贯注。

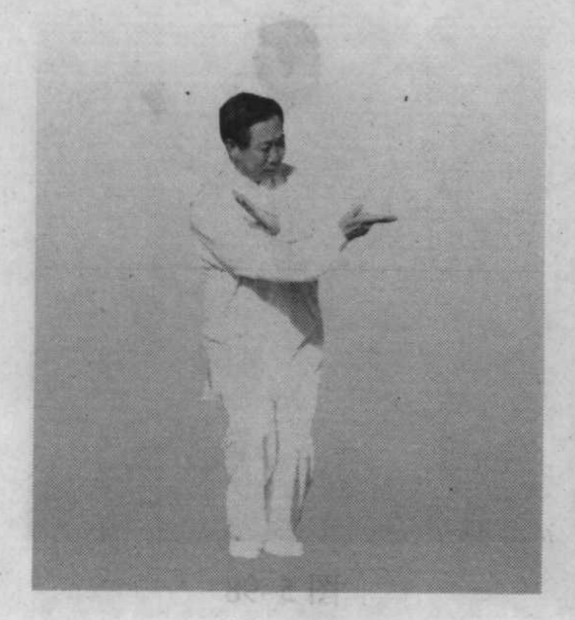


图 5-95

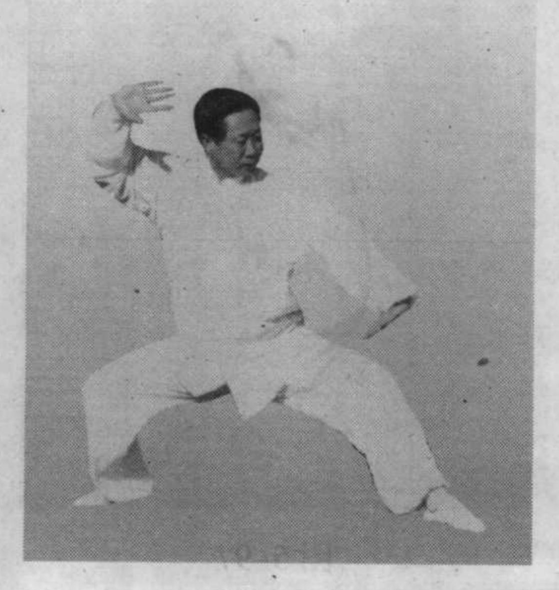


图 5-96

9. 左熊形

①左足进半步，右足跟进，身形左转；同时，左手握拳向上、向左搬拦收回左腰侧，右拳随转身自头上向前、向下盖压，目视左前方（图5-97）。

②右足向前上一大步，左足跟进，左脚跟离地，脚前掌着地，身体重心大部在右足；同时，右拳向下盖压，拉回至腹，拳心向内，左拳经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐，收下颏，头部用力向前上顶，目视左拳前方（图5-98）。

动作要点：

左拳搬拦与身左转和左足进半步要同时；左拳向上钻打，右拳向下盖压与右足上步动作要整齐一致。注意熊形头部收颏向上顶，身体重心前移。



图5-97



图5-98

10. 右横拳

①右足向前进半步，左足跟进不落地；同时，左拳下落前伸与肩齐，拳心向上；右拳上提至胸，拳心向下，目视左拳前方（图 5-99）。

②左足向左前方上一大步，右足跟进半步；同时，左拳内旋翻扣，拉回至腹，拳心向下；右拳顺左臂下向前外旋，翻转钻出，拳心向上，右拳高与肩平，头向上顶，目视前方（图 5-100）。

动作要点：

①右拳向前打出与左足上步动作要整齐一致。

②右拳横出时，要拧腰顺肩，头顶、臀向下坐，两腿要有夹剪之力，右腿膝部要向内合，向下插，裹胯合膝。两拳、两臂动作势若拧绳，周身协调完整不懈。

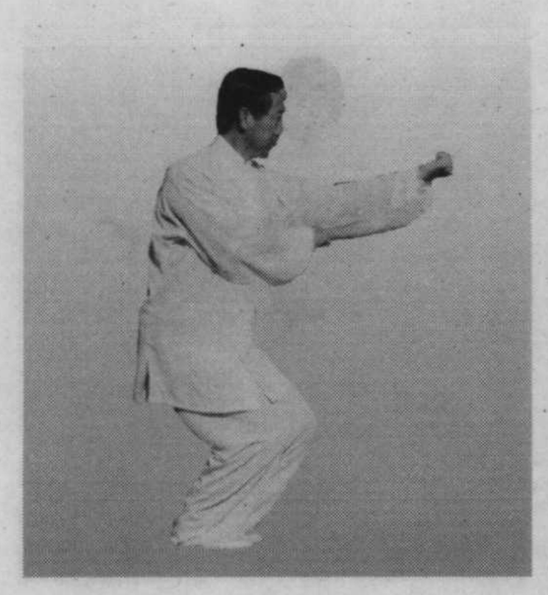


图 5-99

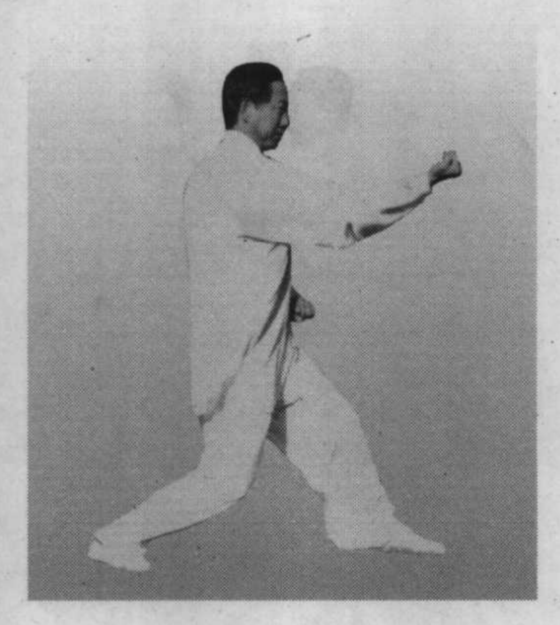


图 5-100

11. 上步鹰捉

①左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，右拳上起高与头齐，左拳上提至右肘部，拳心向上，松肩，两肘内合（图5–101）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，同时，左拳顺右臂向前钻至两拳相齐时，双拳同时变掌内旋，向下劈落至腰齐时，右掌拉回至腹，左掌劈出在左前方，高与腰齐，头向上顶，目向下视左掌（图5–102）。

动作要点：

①左掌劈出注意方向角度，应是两脚位置划一直线，直线中点的垂线所指方向，也就是身体的左前方。左掌劈落、右掌拉回与右足上步要整齐一致。

②注意臀部向下坐，头向上顶，使身竖直，松肩垂肘，掌成鹰爪型。

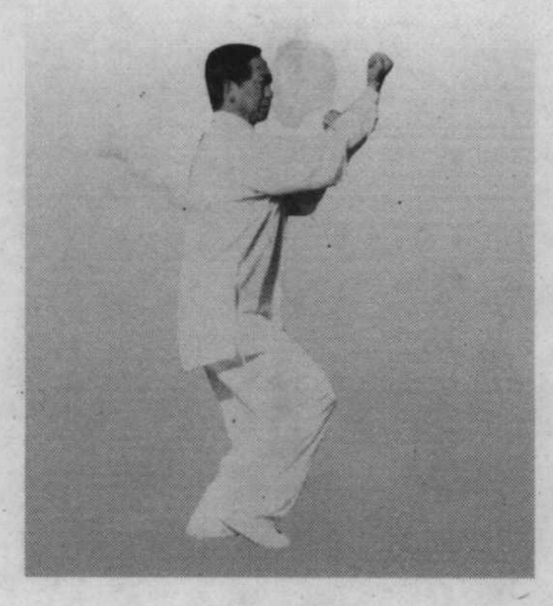


图5–101

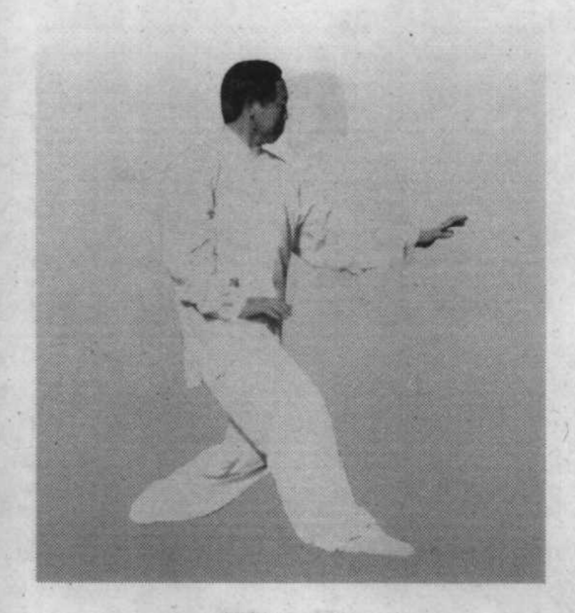
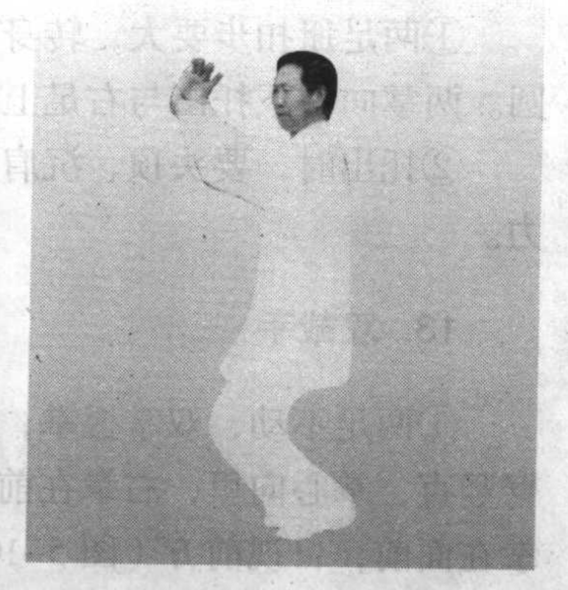


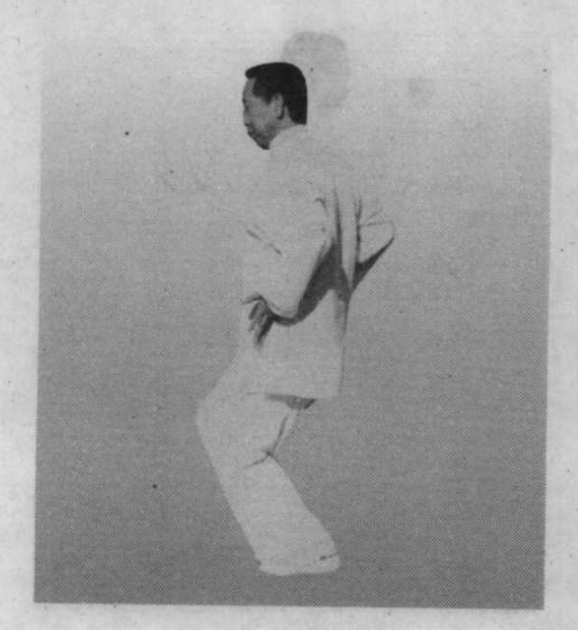
图5–102

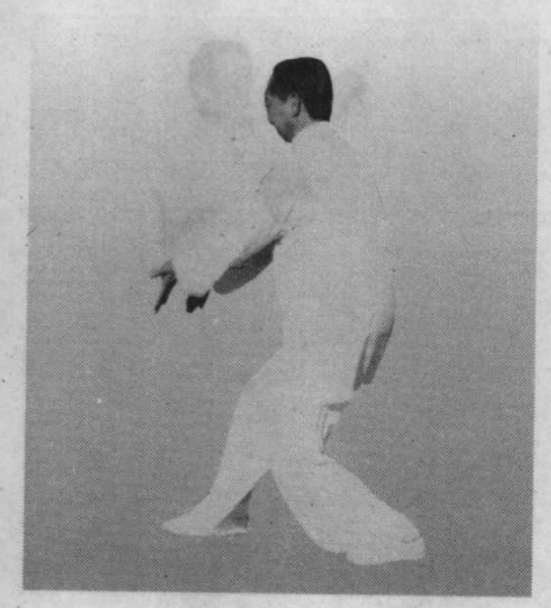
12. 转身虎托


图 5-103①

①右足进半步外掰，左足上步扣于右足尖前，重心移至左足；同时，身向右转 180°，面对来时方向，左手随转身向右上摆，右手上起，两手腕部交叉，左手在上，右手在下，在身前向上、向左右划弧收于两腰侧，两掌心向前，手指向下，头向上顶，目视前方（图 5-103①②）。

②右足向右斜前方上一步，左足跟进半步；同时，两掌自两腰侧向前下托出，高与腹齐，两掌相距一拳，掌心向前，掌指向下，头向上顶，目视两掌前方（图 5-104）。


图 5-103②


图 5-104

动作要点：

①两足掰扣步要大，转身要快。两掌划弧时，臂要微屈成圆。两掌向前下托出与右足上步落地要同时。

②托出时，要头顶、沉肩、塌腰、坐臀，配合呼气以助发力。

13. 双截手

①两足不动，双掌握拳，由前向上、向左格挂横截，右前臂竖直，拳心向里，右拳在前，左拳在后，右拳高与鼻齐，左拳在面前，目视前方（图 5–105）。

②双拳向右横截，左前臂向前、向右横截，拳心向里，前臂竖直；左臂在前，右拳在左肘部；同时，右足向后撤回半步点地，目视前方（图 5–106）。

动作要点：

①左右双截要利用转腰，以腰带肩，以肩带肘，以肘带

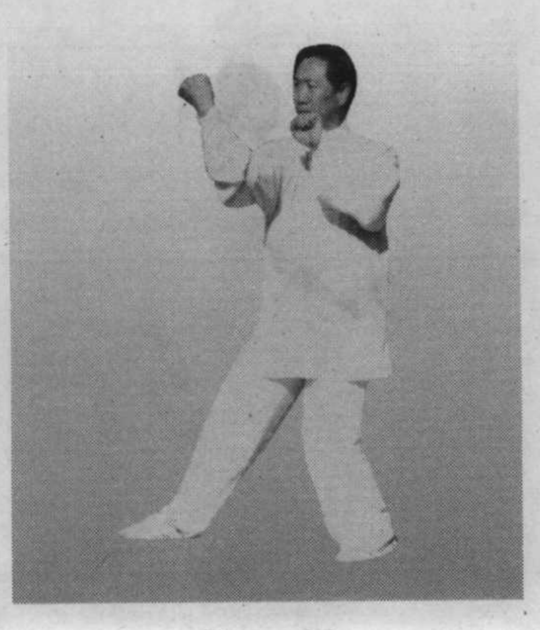


图 5–105

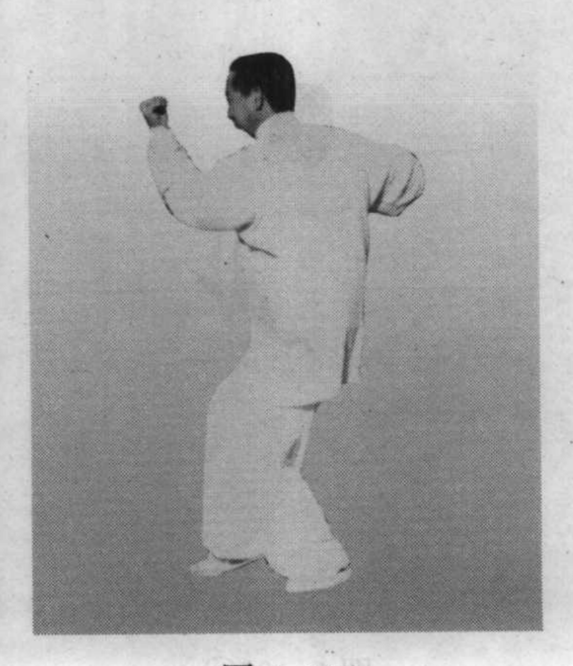


图 5–106

手。注意两臂横截时，拳要旋转，向左截右拳外旋，左拳内旋。向右截时，左拳外旋，右拳内旋。

②向右截时，右足要同时向后撤半步。左右双截要连贯不停，一气呵成。

14. 右顺步崩拳

右足向前进一步，左足微跟，右拳下落至右腰侧，随右足进步向前直线打出右崩拳，拳眼向上，右臂微屈，拳高与胸齐，左拳拉回至左腰侧，头向上顶，目视右拳（图 5-107）。

动作要点：

与 5.同。

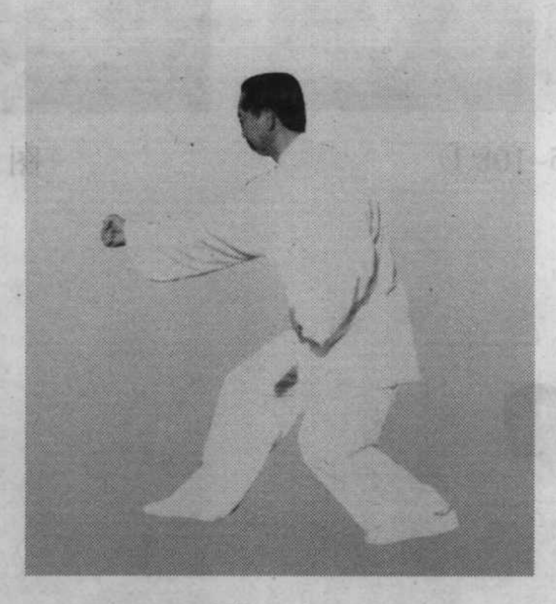


图 5-107

15. 白鹤亮翅

①左足向后撤半步，双腿成马步型，右拳下落，双拳在身前下部交叉；双拳向上钻起，与头齐，拳心向里，左拳在里，

右拳在外，两腕交叉（图 5-108①②）。

②双拳内旋以拳心向外，两臂微屈成圆，双拳向左右划弧，收于小腹前；同时，右足拉回至左足内侧，震地有声，头向上顶，气沉丹田，目视右拳（图 5-109①②）。



图 5-108①

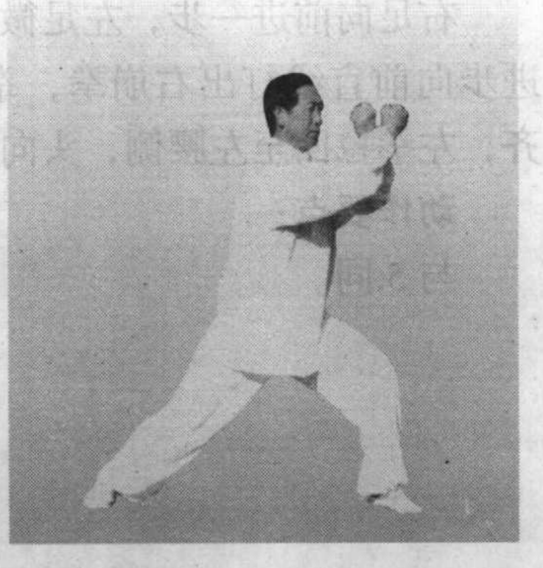


图 5-108②

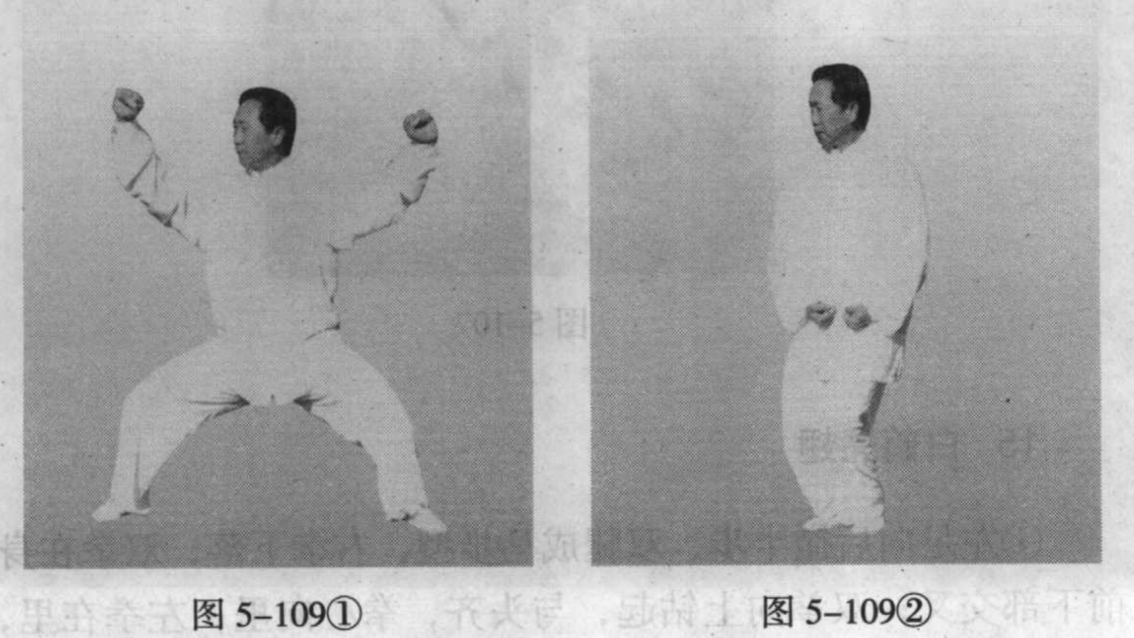


图 5-109①



图 5-109②

动作要点：

①白鹤亮翅动作两拳上钻，然后翻转外撑，向两侧下裹，最后用力收抱于小腹，要注意体会钻、翻、撑、裹、抱的劲力。要完整不懈，动而不僵，快而不毛，周身均整。

②整个动作中还要注意身体重心左右的移动。双拳上钻时，重心向左移，双臂外撑时，重心向右移，双拳裹抱时，重心移向左足。

③双拳收抱于小腹时右足拉回，要动作一致。双拳用力砸击小腹，气沉丹田。右足拉回要贴地而行，踩地发声，注意不要跺地。

16. 左炮拳

右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；同时，右拳经心窝向上钻与鼻齐，左拳上提至心窝处，随右足进步，左拳打出，拳高与心窝齐，左臂向内掩肘微屈，拳眼向上，右拳内旋拧转置右额角处，右肘下垂，目视左拳前方（图 5-110）。

动作要点：

①左拳打出与右足上步要整齐一致，手脚齐到。

②左拳打出时，要用腰催肩，肩催肘，肘催手，注意发挥腰劲。还要注意右肘下垂，不要抬起，右拳在右额角处。发力时，要转身拧腰。



图 5-110

17. 左领右栽

左足向左前上一步，右足不动，身向左闪，重心移向左足；同时，左拳内旋，向上横臂抓捋，随身向左领带，架于头前上方。右拳自上经胸前向下栽至裆前，拳眼向内，拳面向下，臂微屈，身形微低，目视前方（图5–111）。

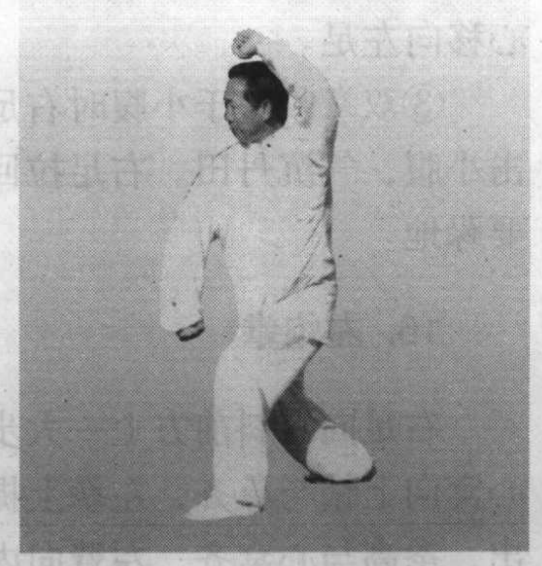


图5–111

动作要点：

①两手动作与左足向左前上步要动作一致。

②左手向左领带与身向左闪完整一致。右拳向下栽时，右肩要向前顶，右膝合，右胯向内裹。

18. 右捋带

右足向前上一步，脚尖微外掰落地，左足不动，同时，两拳变掌，右掌自下向前、向上撩起，略高于肩，右手掌心向前，虎口向下；左掌掌心向上，手指向前，随右手动作向前伸、向上托与肩平，左手在前，右手在后，身微右转，目视左拳前方（图5–112）。

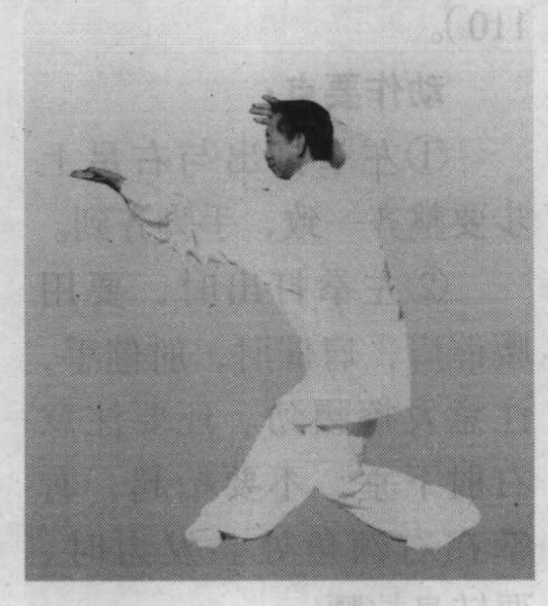


图5–112

动作要点：

①右足上步与双手向右捋带动作要协调一致。

②双手动作要先向前伸，再随身微右转而向右捋带。左肘微屈，右手在头前，注意捋带时，要用腰劲。

19. 拗步钻打

左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，左手内旋翻扣，向下、向左勾挂成拳，至左肩前上方，拳眼向下，左肘略高过肩。右掌下落至右腰侧握拳，随左足上步，右拳自腰间向前、向上打出钻拳，高与鼻齐，小指上翻，头向上顶，目视前方（图 5–113）。

动作要点：

①右拳钻打与左足上步要整齐一致。

②左手向下、向左勾挂，再向上带起，要走一弧形。要用腰带，要有沉劲，要有抖擞劲。右拳向上钻打要用腰劲，注意两肩的配合，拧腰顺肩而发劲。

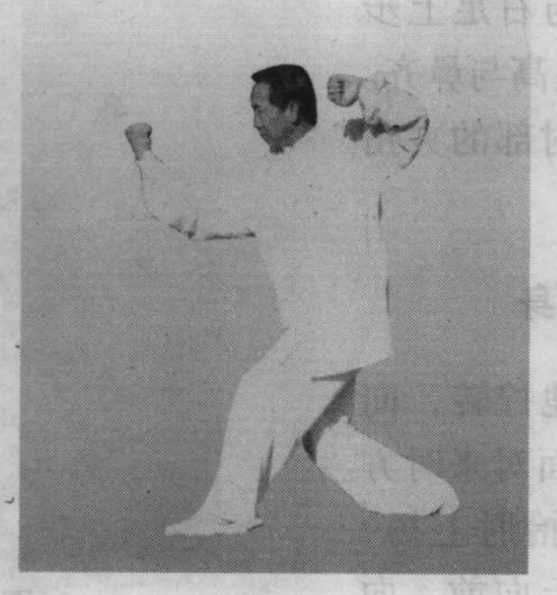


图 5–113

20. 右领左栽

动作同前，惟左右互换。

21. 左捋带

动作同前，惟左右互换。

22. 拗步钻打

动作同前，惟左右互换。

23. 鹞子钻天

右足在前，左足在后，左拳钻打。左拳内旋翻扣下压，前臂微横，拳心向下。同时，右拳下落至右腰侧。右足向前进半步，左足跟进半步；同时，右拳经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻；左拳拉回至腹，头向上顶，目视前方（图5–114）。

动作要点：

右拳钻出与右足上步要同时，拳钻出高与鼻齐。肘尖与胸齐，肘部的夹角约120°。



图 5–114

24. 鹞子翻身

①两脚原地拧转，向左转身180°，面对来时方向，右拳外旋抬肘上扬，随左转身自头上向前、向

下盖压。拳心向下，身体重心移向左足，同时，左拳自腹前向上钻出，高与鼻齐，小指上翻，拳心向内。右拳盖压高与胸齐，目视左拳（图 5-115①②）。

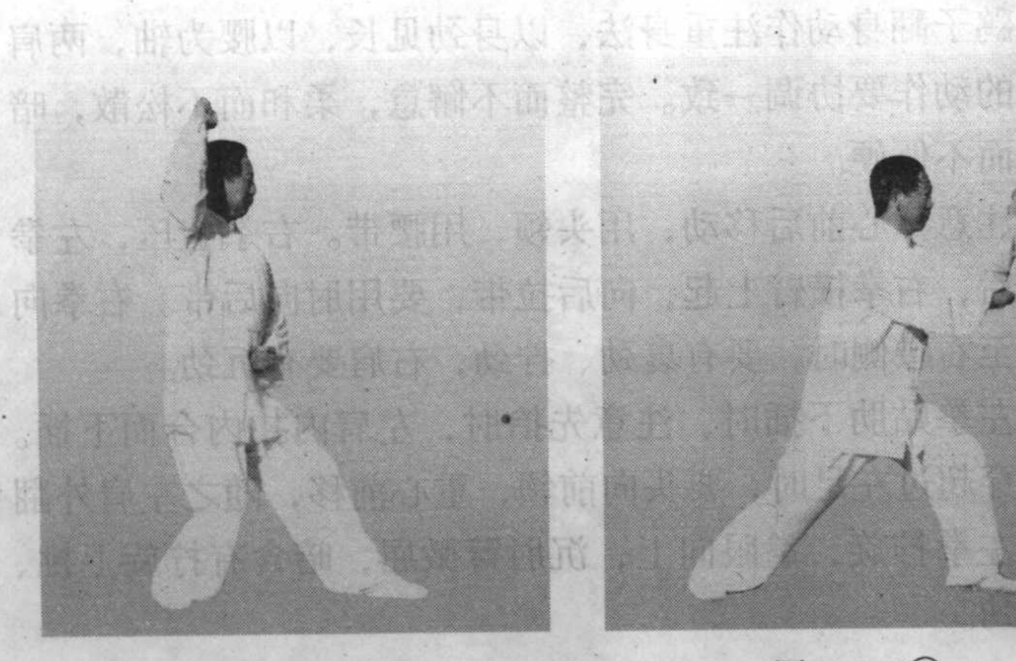


图 5-115①

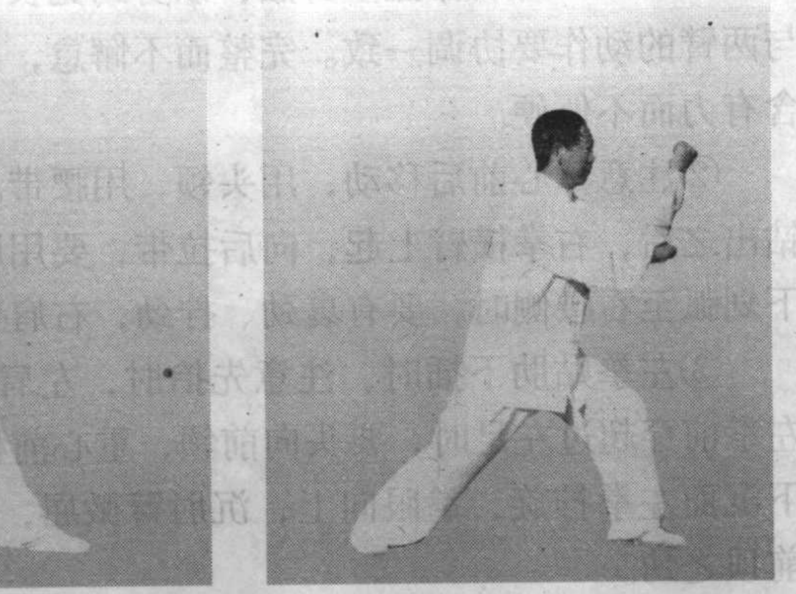


图 5-115②

②右拳向上横肘架起至头前，同时左拳沉肘向下收至胸前，身体重心后移至右足，右拳向后拉至右肩前，同时，左拳内旋抬肘，以拳眼向内，顺左肋、左胯向下插。目视左拳（图 5-116）。

③右腿屈膝下蹲，左腿仆腿伸直，大部重量在右足，同时，左拳顺左腿外侧

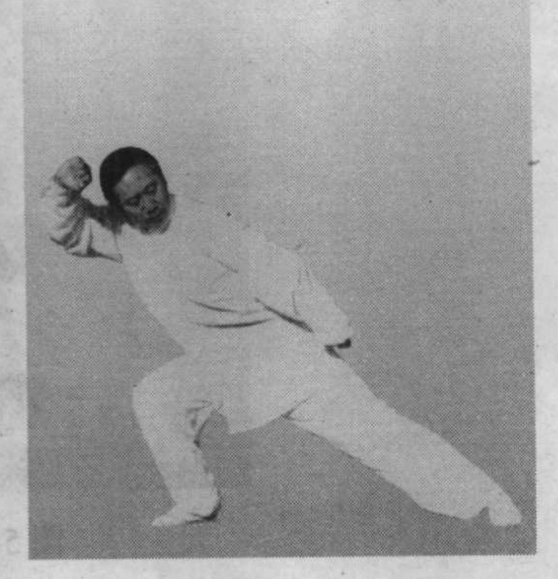


图 5-116

向前穿，右拳向后拉回至腰侧。左拳前伸超过左脚面，外旋拧转，至拳眼向上，目视左拳。身体重心随左拳前伸而前移（图5–117）。

动作要点：

①鹞子翻身动作注重身法，以身劲见长，以腰为轴，两肩与两臂的动作要协调一致。完整而不懈怠，柔和而不松散，暗含有力而不僵硬。

②注意重心前后移动，用头领，用腰带。右拳盖压，左拳钻出之后，右拳横臂上起，向后拉带，要用肘向后带。右拳向下划弧至右腰侧时，要有裹劲、拧劲，右肩要有沉劲。

③左拳贴肋下插时，注意先抬肘，左肩内扣内合而下插。左拳前穿超过左足时，要头向前领，重心前移，随之左肩外翻下沉而左拳拧旋，拳眼向上，沉肘臂微屈，暗含有拧旋上挑、前顶之劲。



图 5–117

25. 鹞子束身

重心移至左足，左膝屈，身上起。右足向前上一大步，立定站稳，左足迅速跟进至右足内侧不落地，两膝并拢；同时，左拳拉回至腹，右拳自右腰侧上提至心窝向前、向下打出，高与裆齐。左拳在内，拳心向里，右拳在外，拳眼向前。头向上顶，目视右拳（图 5-118）。

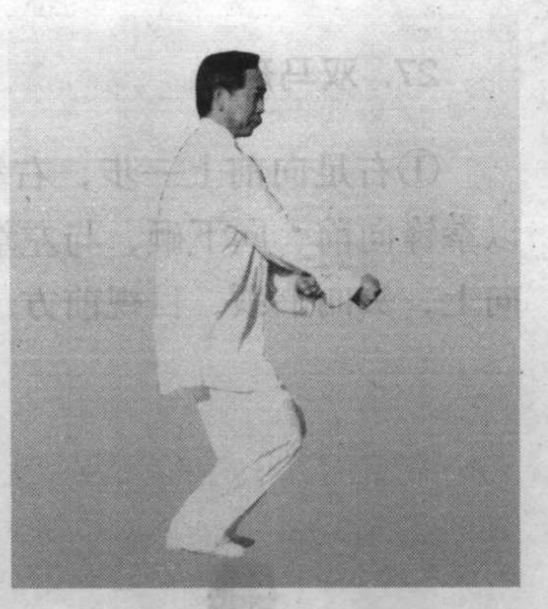


图 5-118

动作要点：

①右拳向前下打出与右足上步要动作一致，右足上步要平衡稳定。

②注意两肩合抱，两肘贴肋，含胸实腹，臀部向下松坠，右肩微向前顺。

26. 鹞子入林

左足向前上一大步，右足跟进半步。同时，右拳经心窝向上钻起，高与鼻齐，随上步拧身，右拳内旋拧转至右额处，拳眼向内，右肘下垂。同时，左拳自心窝向前打出高与胸齐，拳眼向上，肘部微屈，头向上顶，目视左拳（图 5-119）。

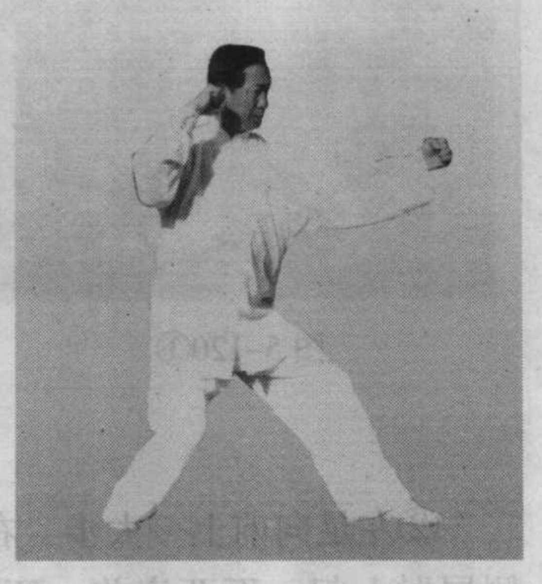


图 5-119

动作要点：

①左拳向前打出与左足上步落地，要整齐一致，手脚齐到。

②注意右臂不是上架抬肘，而是钻翻拧化垂肘，左拳打出是靠上步拧腰、侧身、顺肩而发力，两肩向下松坠。

27. 双马形

①右足向前上一步，右拳外旋，以拳心向上，前臂内掩，以拳锋向前、向下砸，与左拳相交后，两拳同时向下砸，拳心向上，头向上顶，目视前方（图 5-120①②）。

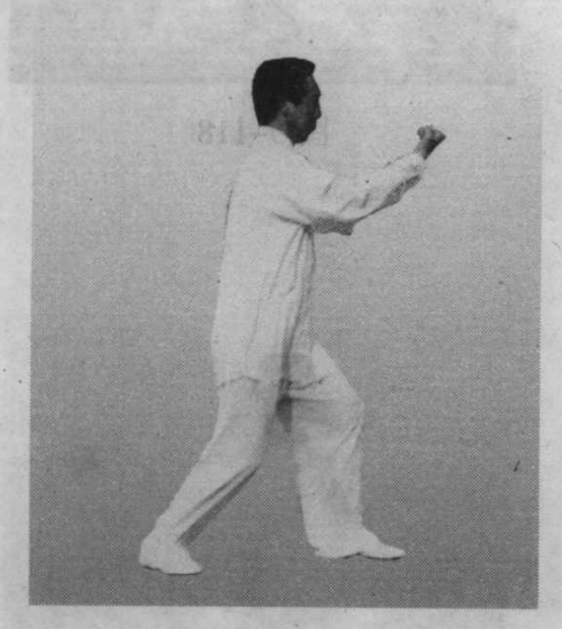


图 5-120①

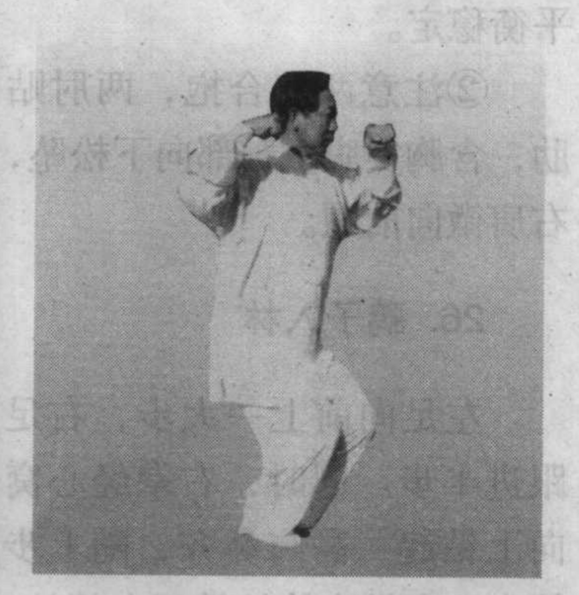


图 5-120②

②左足向前上一大步，右足跟进半步，同时，双拳自两胯侧屈肘上起，至两肩前，两拳同时内旋，拳心向下，拳面向

前；腕部微扣，两肘上翻，两拳向前打出。高与胸齐，两臂微屈，两拳相距一拳，头向上顶，目视前方（图 5–121）。



图 5–121

动作要点：

①双拳向前扣打与左足上步落地要整齐一致。

②双拳向下砸时，要松肩沉肘，用两肘向回带，头向上顶，腰微长而胸向前挺，含有胸撞之意。

③双拳向前扣打时，要含胸、送肩、伸臂、拱腰而打出。拱腰是腰部向后拱而收腹，以腰催肩，以肩送肘，以肘催拳，节节贯穿，节节加力，力达拳面。

28. 退步左横拳

①右足向后撤半步，左拳拉回至腹前，左拳心向下，右拳外旋，拳心向上，右前臂向内掩肘，目视右拳前方（图 5–122）。

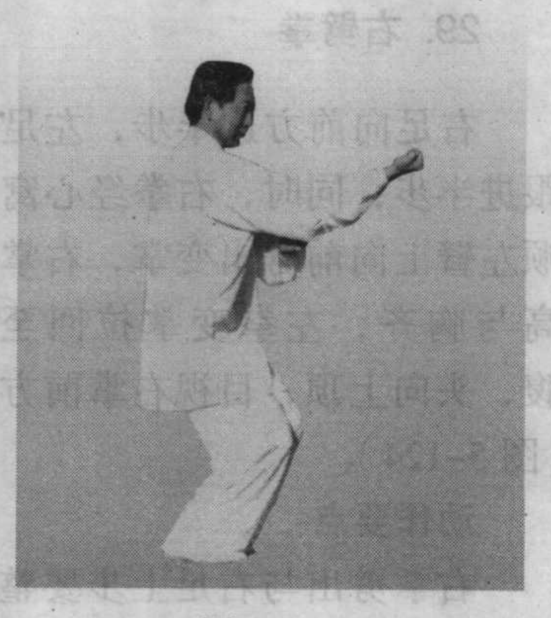


图 5–122

②左足经右足内侧向左后方退一步，落地踏实，重心后移，大部分重量在左足；同时，左拳顺右臂下向前打出，左拳外旋至拳心向上；右拳内旋扣压，向后拉回至腹前；左拳打出高与肩齐。头向上顶，目视左拳前方（图 5-123）。

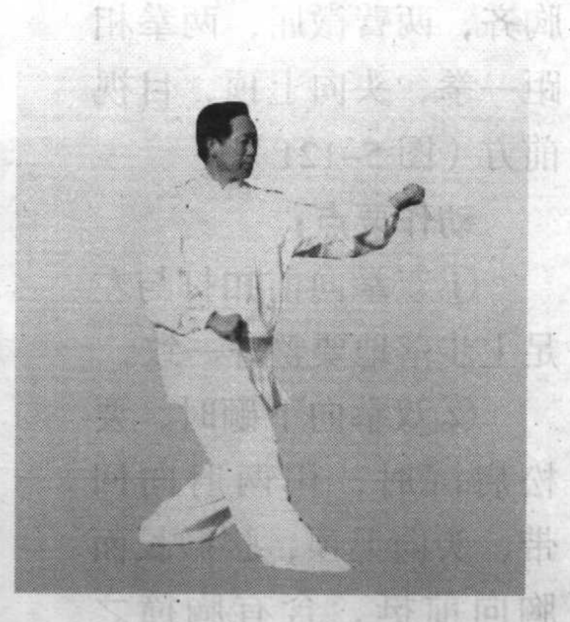


图 5-123

动作要点：

①左拳向前打出横拳与左足后退落地要完整一致，整齐如一。

②右足后撤与右拳翻转掩肘要动作一致，注意身法欲后先前的微小动作。

29. 右劈拳

右足向前方进半步，左足跟进半步；同时，右拳经心窝顺左臂上向前劈出变掌，右掌高与胸齐，左拳变掌拉回至腹，头向上顶，目视右掌前方（图 5-124）。

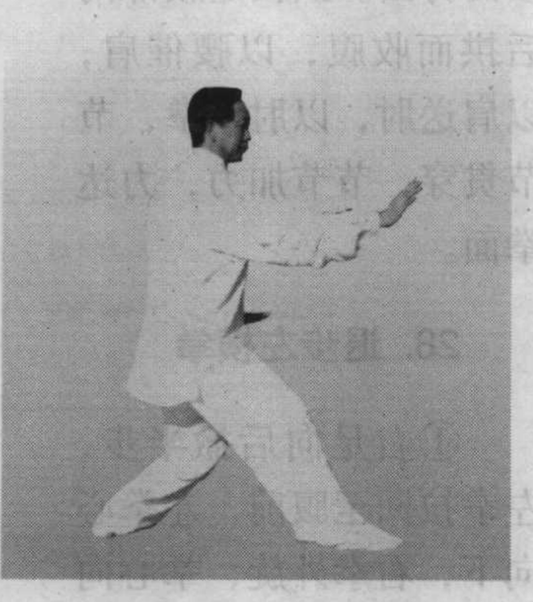


图 5-124

动作要点：

右掌劈出与右足上步要整齐一致。要注意松肩坠肘，头向上顶，身有微上起之意。发

力时呼气，气沉丹田。

30. 金鸡啄水

①右足撤回至左足前，提膝脚尖向上抬起，至小腿肚处，左腿独立站稳。同时，右手抓握拉回至腹成拳，右拳经心窝至嘴前，向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻，左拳上提至右肘处，目视右拳（图 5–125）。

②右足向下震脚落地，左足同时抬起不沾地，贴于右脚内侧。右膝部弯曲，身体下蹲。同时，左拳顺右臂上钻至头部，变掌向前、向下劈落，左手高与胸齐。右手拉回至右胯，手心向下。头向上顶，目视前方（图 5–126）。

动作要点：

①右足撤回与右手拉回上钻，动作要协调一致。左掌下劈与右脚落地震脚要整齐如一。

②左手劈出时，肩要松，肘要垂。右足震脚时，膝部要

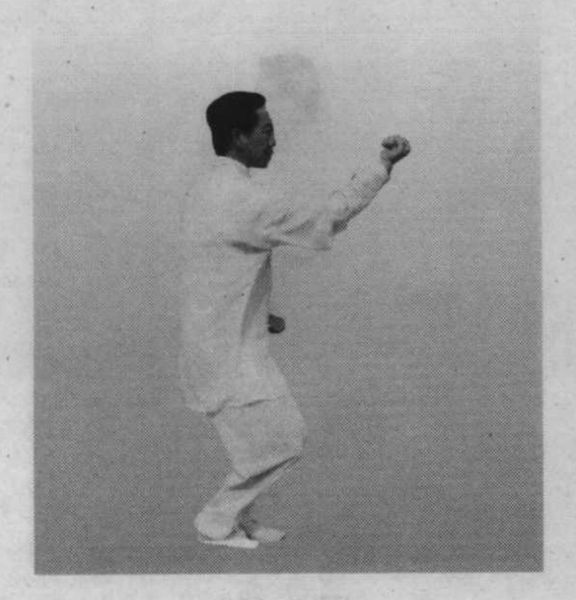


图 5–125

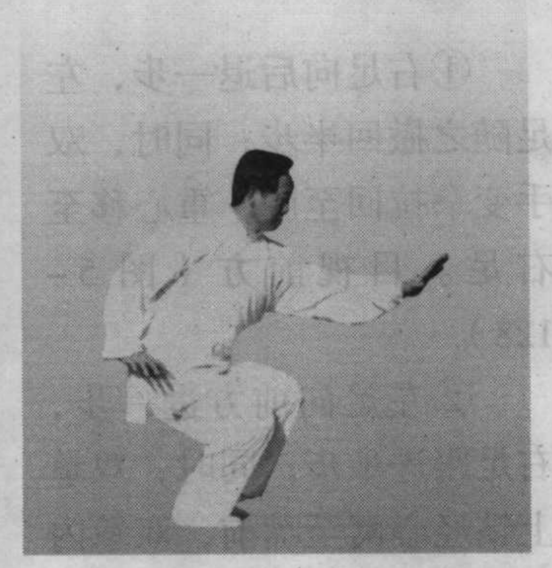


图 5–126

屈，腰要塌，臀部要坠，头要顶，脚要沉着有力，全脚掌着地，震地有声。

31. 金鸡食米

左足向前进一大步，右足向前挫地跟步，跟至左足处，落地有声。同时，右手握拳向前打出崩拳，高与胸齐。左手扶于右腕部，头向上顶，目视右拳前方（图5-127）。

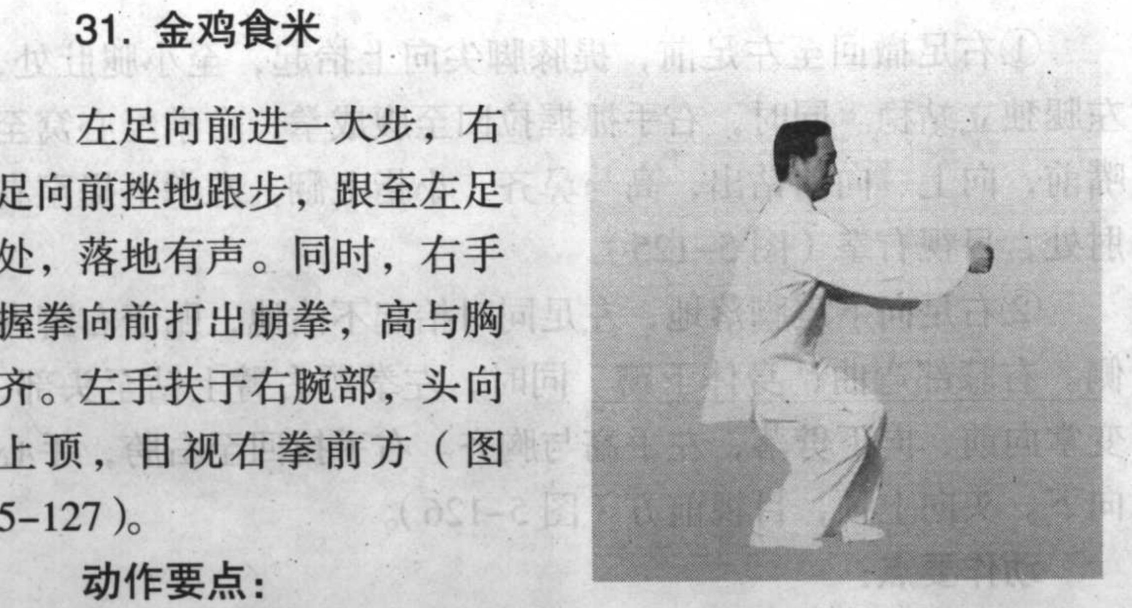


图 5-127

动作要点：

左足上步要远要快，右足跟步落地与右拳打出要整齐一致。左拳打出注意右肩微前顺。

32. 虎扑

①右足向后退一步，左足随之撤回半步；同时，双手变拳拉回至胸，重心移至右足。目视前方（图 5-128）。

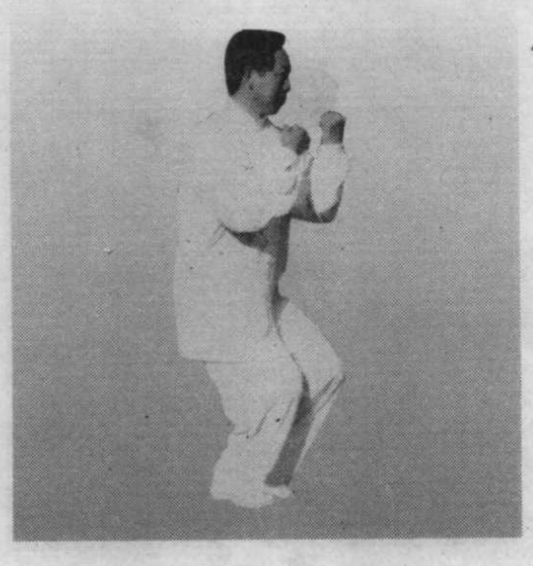


图 5-128

②左足向前方进一步，右足跟进半步；同时，双拳上钻经心窝至嘴前，双拳内旋变掌向前扑出，高与胸

齐。两掌心向前，两掌相距一拳，头向上顶，松肩坠肘。目视两掌前方（图 5–129）。

动作要点：

①形意掌步法特点“逢进必跟，逢退必撤”，双拳由前变掌抓握拉回成拳与右足后退，左足撤步动作要协调一致。

②双掌向前扑出与右足进步要整齐合一，手脚齐到。双掌扑出要细心体会挺腰、伸肩之劲。



图 5–129

33. 虎托

①左足向前进半步，脚尖微内扣，右足跟进至左足内侧不落地；同时，两掌先交叉，再各自向两侧划弧，回至两腰侧。划弧时，两掌心向前，掌指向下，头向上顶。目视右前方（图 5–130）。



图 5–130

②右足向右斜前方上一大步，左足跟进半步；同时，两掌自腰侧向前、向下托出，掌指向下，两掌相距一拳，高与腹齐，松肩坐腰，头顶。目视两掌前方（图 5–131）。



图 5–131

动作要点：

①两掌向身前两侧划弧与左足进半步要协调一致。两掌向两侧撑开，两臂要圆，要含胸拔背，屈腰缩身。两掌向下裹带时，要头顶、长腰、沉肩、合肘。

②两掌向前托出与右足上步落地要同时，要整齐一致。

两掌托出时，要用两肘部向两肋合挤，向前托送，肩要沉，臀要向下坐，两肘内合，身形微向下落，配合呼气而发力。

34. 双截手

动作过程和要领与 13 相同。

35. 右顺步崩拳

动作过程和要领与 14 相同。

36. 风摆荷叶

①身体左转，左脚向左前方进半步，右拳下落变掌，双掌

向下、向左，再向上划圆。目随右手（图 5-132）。

②右足向左足前横脚迈进一步，两腿成交叉步，身体重心在两足之间；同时，双掌自左向上、向右、向后方摆落，身形也随之向右后方扭转，右掌高与肩平，左掌在右肩前，两掌心均向右后方。目视右掌（图 5-133）。

动作要点：

①两掌摆动划圆时，要在身前划一立圆，两掌向后摆落与右足向左脚前盖步，要整齐一致。

②摆落时，腰部要尽力向后扭转，要沉肩坠肘，要沉实有力，而不能飘浮，风摆荷叶动作，连续做二至三次中间不停。

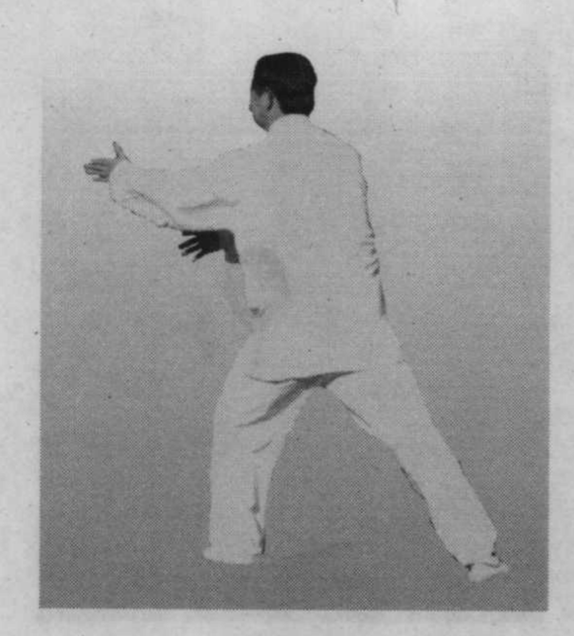


图 5-132

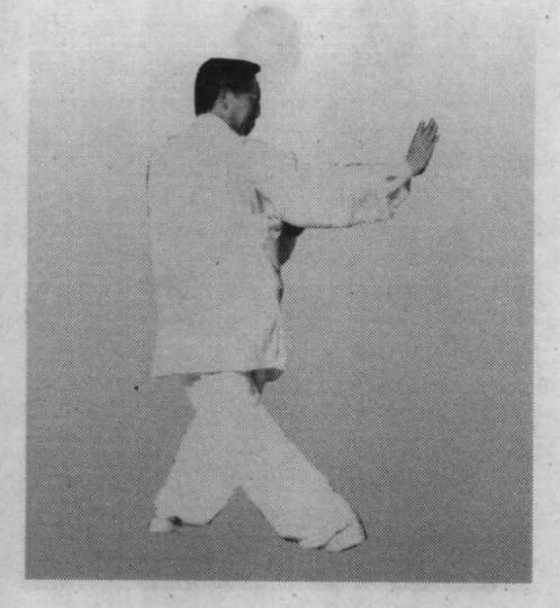


图 5-133

37. 转身蛇缠身

①两掌同时下落，自身右侧向左、向上撩起；同时，两足原地拧转，左转身 180°，两掌随转身，左手自头上向左、向下抡劈，至左胯处。右手向上抡起，至头右上方。目随左手

（图 5-134）。

②身继续左转 90°，两腿屈膝下蹲成歇步姿势。同时，右手自头上屈肘经面前，向左胯外侧下插，掌心向外。左手自左胯向上、向右肩前划弧上穿，掌心向上，至右肩前方。目视右肩前方（图 5-135）。

动作要点：

①两掌的撩劈和穿插要和身体拧转下蹲协调一致，中间不停。

②两掌撩劈时，身要向上起，要高。两掌穿插时，要外旋拧转。落势身要团紧。

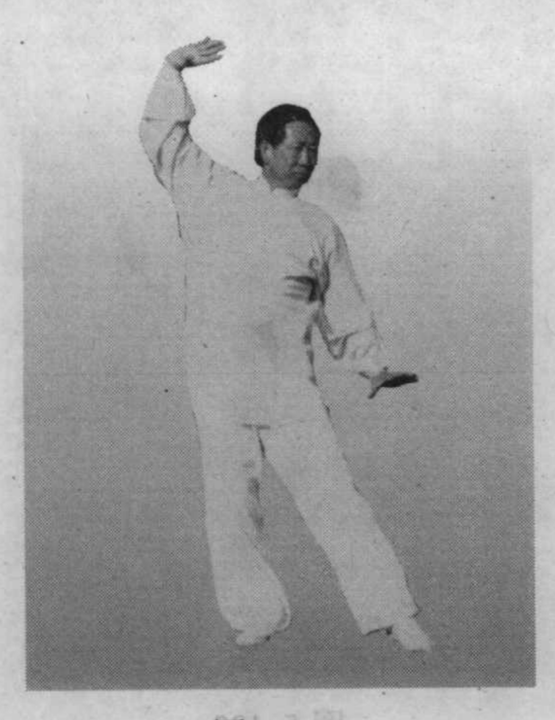


图 5-134



图 5-135

38. 白蛇拨草

右足向右前方上一大步，左足跟进半步，姿势要低，大部重量在左足。同时，右手自左胯向前、向上撩出，高与腰齐。右臂肘部微屈，右手指向前，拇指向上。左手拉回至左胯旁，

目视右手，臀部向下坐（图 5-136）。

动作要点：

右手撩出与右足上步落地要同时。右手撩出发劲时，要坐臀缩胯，要长腰、沉肩、沉肘，注意两肩的配合。

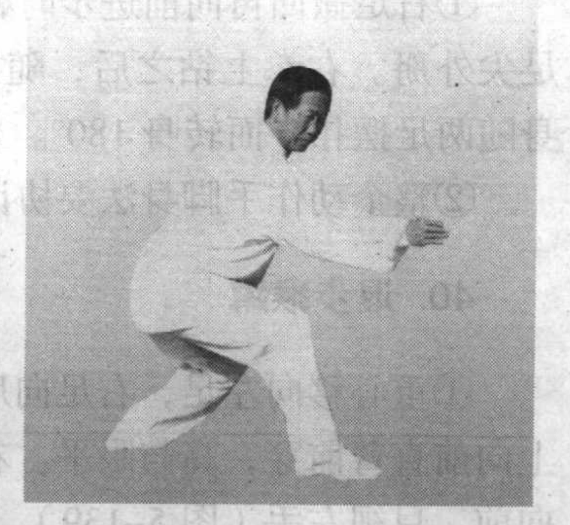


图 5-136

39. 猿猴挂印

①右手抓握拉回至腹成拳。同时，身微左转，右足随之撤回至左足内侧不停，再向右前方迈进半步，脚尖外摆，身形向右拧转。同时，右拳经心窝向上钻，至嘴前方时，内旋翻转至拳心向内。并向前、向右微横做刁捋状。高与肩平，目视右拳（图 5-137）。

②身体重心前移至右足，左足向右足尖扣步成八字形。同时，左手提起至右肘部，身随扣步继续向右转，右拳随身向外拧转。目视右手（图 5-138）。



图 5-137

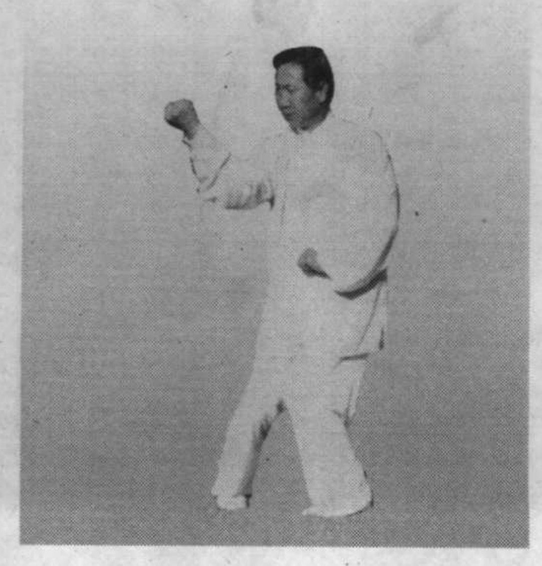


图 5-138

动作要点：

①右足撤回再向前进步时，路线要走一弧形，向前摆步而足尖外掰。右拳上钻之后，随扣步转身而拳变掌，翻转刁捋。身随两足摆扣步而转身 180°。

②整个动作手脚身法要协调一致，周身完整，精神贯注。

40. 退步猴蹲

①重心移向左足，右足向后退一大步。同时，左手顺右臂上向前直臂前穿，高与眼平。右手拉回至腹，掌心向下，掌指向前，目视左手（图 5–139）。

②左足速向后撤回至右足内侧，脚尖点地，重心在右足，屈膝下蹲，大腿与地面平行。同时，左手向下拉回至左胯，右手上提至右肩上方，再向左肩前方伸探，掌心向下，高与肩平，目视左肩前方。蹲身后，身微右转，以左肩对前方（图 5–140）。

图 5–139



图 5–140

动作要点：

①右足向后退一大步时，用左足蹬地，右足跳起退步，落地要稳。左足撤回点地要快，动作要轻灵敏捷。

②右足后退与左手向前穿要同时，此势蹲身姿势要低要稳。

41. 猿猴掴绳

①身形微向上起，两掌协调动作，在身前划一立圆，右手向前，左手向后，右手向下，左手向上，双手同时动作，只绕一个圆。目视前方（图 5-141①②）。



图 5-141①

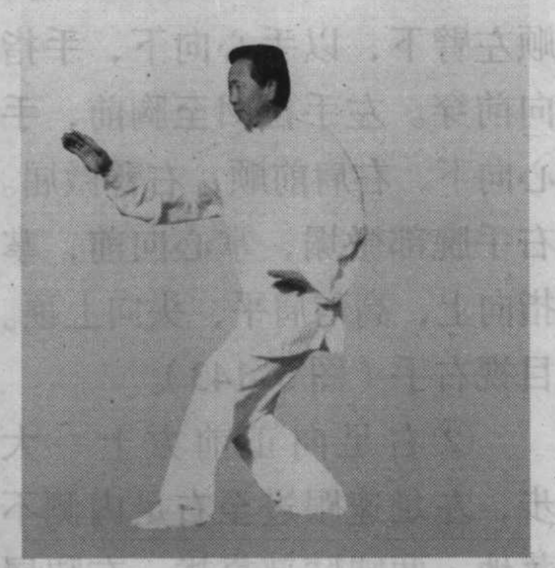


图 5-141②

②右手在上，左手在下时，左足向前进一步，右足跟进半步。同时，左手顺右肩上向前劈出，左掌高与胸齐，手心向前。

右手拉回至腹，头向上顶，目视左手（图 5-142）。

动作要点：

两掌在身前划圆，动作要快、要协调。左掌向前劈出与左足进步要完整一致，要发力。

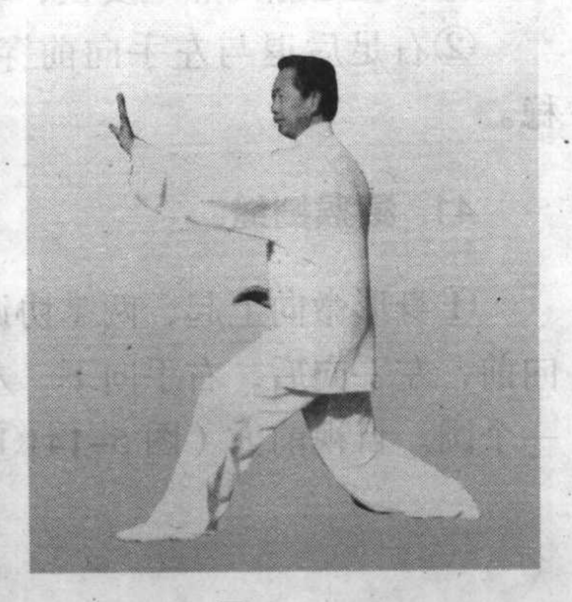


图 5-142

42. 金鸡独立

①左足前进半步，右足不动，重心前移，大部分重量在左足，右足跟抬起，左腿膝弯曲。同时，右手上提至心窝，顺左臂下，以手心向下，手指向前穿。左手拉回至胸前，手心向下，右肩前顺，右臂微屈。右手腕部微塌，掌心向前，掌指向上，高与肩平，头向上顶。目视右手（图 5-143）。

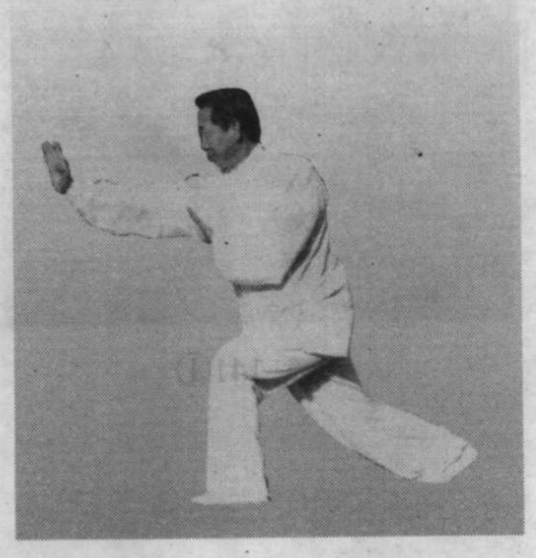


图 5-143

②右足向正前方上一大步，左足速跟进至右足内侧不落地，两腿膝部靠拢，右腿屈膝站稳；同时，左手顺右臂下，向前穿至前方时，左腕微塌，臂微屈，掌指高与肩平，右手收回至胸前，左肩微前顺，头向上顶。目视前方（图

5-144)。

动作要点：

纵步要远，落地要稳，跟步要快。两手前穿踏掌时，要先提腕上起，然后再顺肩沉肘坐腕踏掌。金鸡独立要连续做两次。

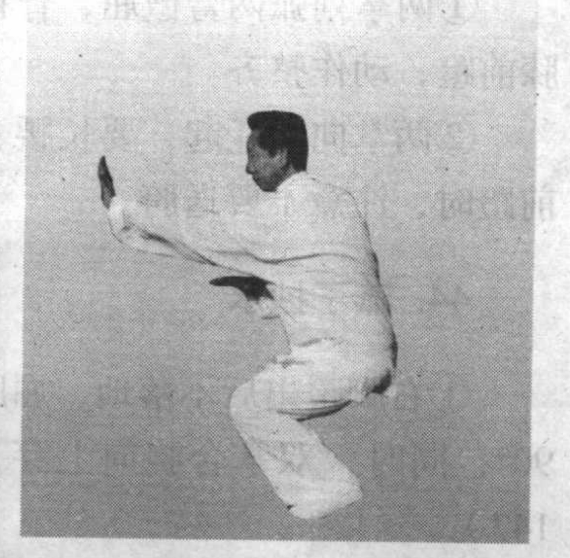


图 5-144

43. 金鸡蹬脚

①左足向前上半步，重心前移至左足，右手顺左臂下前伸至两腕部相交时，两掌心向前、向左右各自划圆弧，收于胸前，两腕部相靠，两掌心向上。目视前方（图 5-145）。

②右腿提膝向上、向前勾脚尖蹬出，高与肩齐。同时，两掌向上、向前托出，高与嘴齐，左腿微屈站稳。目视前方（图 5-146）。

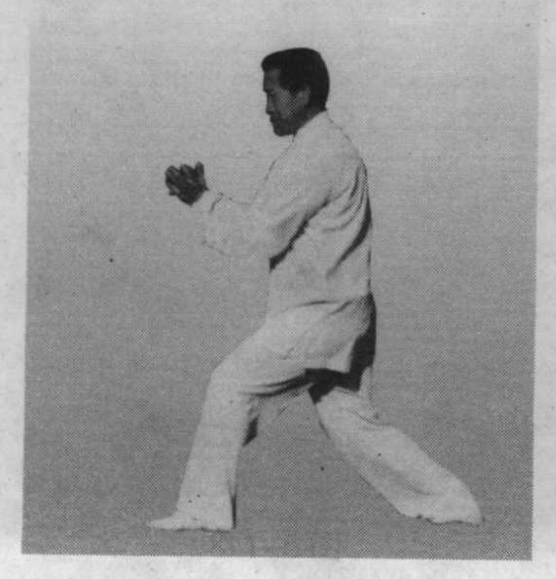


图 5-145

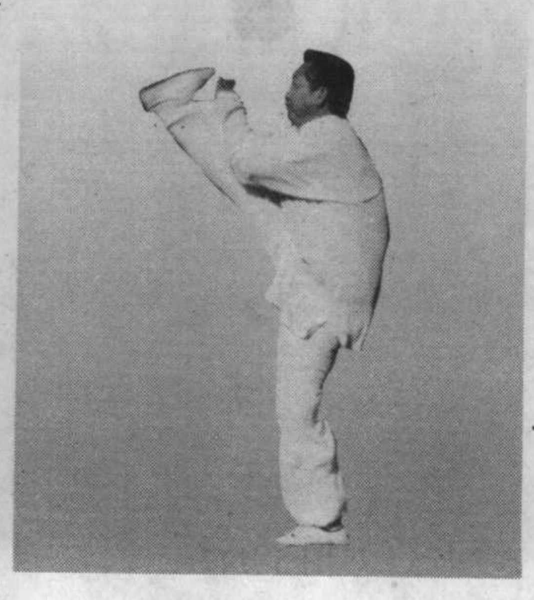


图 5-146

动作要点：

①两掌划弧两臂微屈，脊背要圆，胸要含。两掌上托与提膝前蹬，动作整齐。

②两掌向上托起，要长腰、送肩、伸臂，两肘要合抱，脚前蹬时，注意不要送胯。

44. 燕子抄水

①右脚蹬出后不落地，屈膝收腿至左腿内侧，身体向右转90°，同时，双掌合腕向上穿，上至头顶。目视双掌（图5-147）。

②右足横足落地，屈膝全蹲，左足向左仆腿伸直铲出，全脚掌着地；双掌自头上内翻，两手背相靠向身前下插，至腰侧时，左手向左，右手向右，以双掌内旋至手心向上，向左右穿出，手臂伸直，左手顺左腿外侧前穿，至左足前。伏身下势，大部重量在右足，右手向右伸出，手心向上。目视左掌（图5-148）。

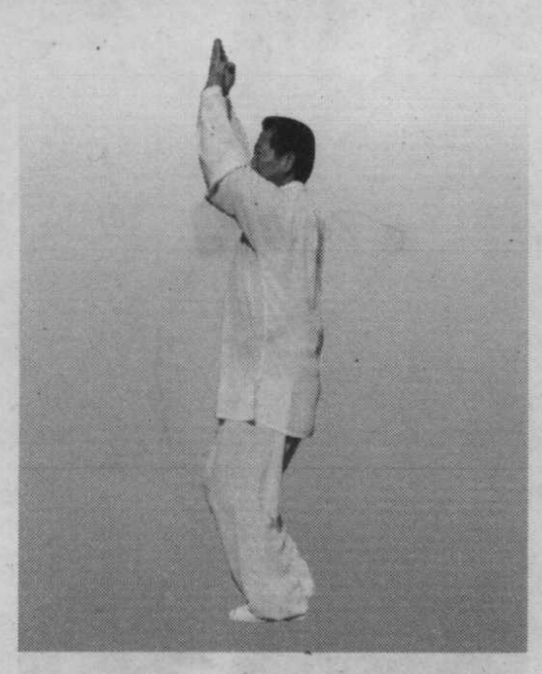


图 5-147

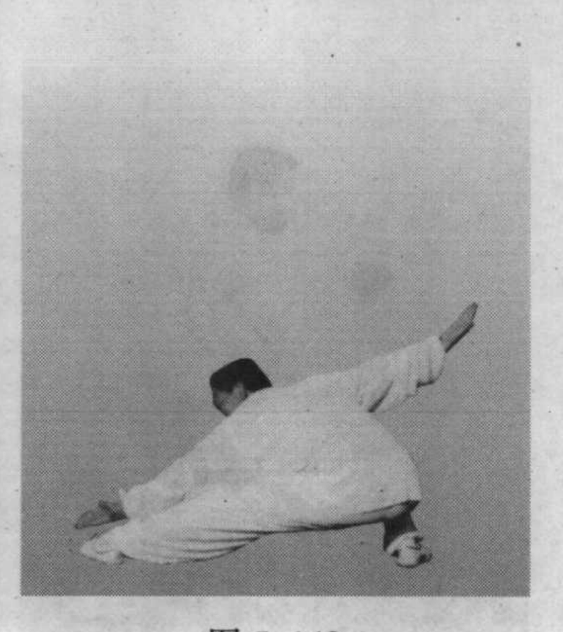


图 5-148

动作要点：

两掌上穿，左足向上蹬地弹起要同时，两掌下插，左右穿出与仆腿下势，整个动作连贯不停，手脚动作协调一致。周身完整。

45. 上步撩阴掌

左手继续前穿，重心前移，左腿屈膝，身微上起。右足向前上一大步，横脚落地，两腿交叉成歇步式。同时，右手以手心向前，用力向前上撩出，高与腰齐。左手扣于右腕部，身形微前俯上翻，右肩在下，左肩在上。目视右掌（图 5–149）。

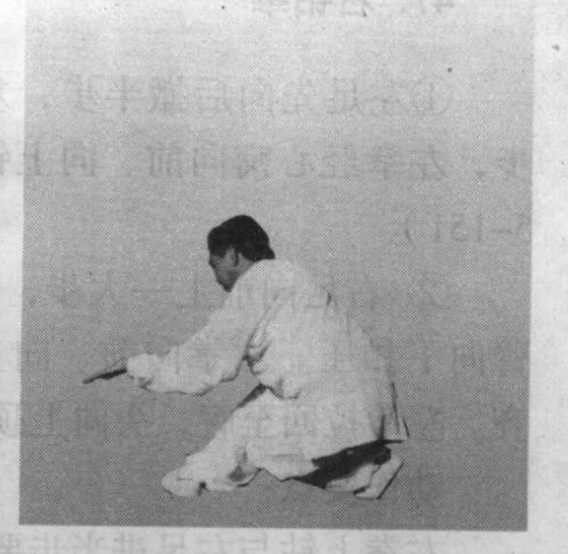


图 5–149

动作要点：

右手向前撩掌与右足向前落地要同时。撩掌时，要拧腰、翻身、探臂撩出，手臂微屈。两大腿内侧要夹紧。

46. 上步栽打

左足向前上一步，右足跟进半步；同时，两手抓握成拳，左拳顺右臂向前下方打出，拳心向下，高与腹齐。右拳同时向后拉回至右腰侧，拳心向上，头向上顶。目视左拳（图 5–150）。

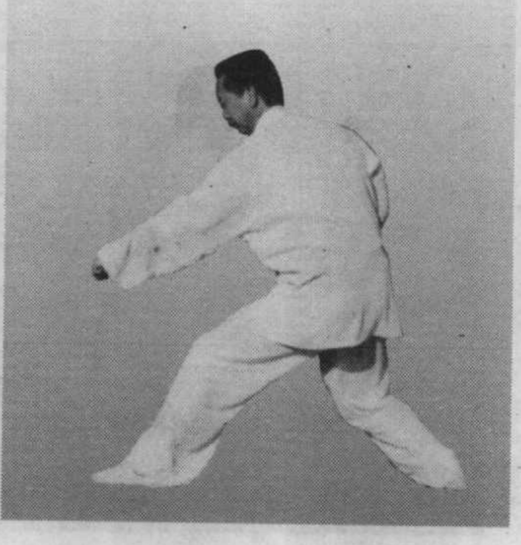


图 5–150

动作要点：

①左拳打出与左足上步，要手脚齐到，整齐一致。

②左拳向前下打出时，注意头用力上顶，左肘部向内掩，右拳用力后拉，两拳错打，用力相等。注意两肩发力。

47. 右钻拳

①左足先向后撤半步，左拳拉回至腹，左足再向前进半步，左拳经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐。目视左拳（图 5–151）。

② 右足向前上一大步，左足跟进半步；同时，左拳横前臂向下扣压。右拳向前、向上打出钻拳，小指上翻，高与鼻齐。左拳拉回至腹，头向上顶，目视前方（图 5–152）。

动作要点：

左拳上钻与左足进半步要同时，右拳钻打与右足上步要动作一致。

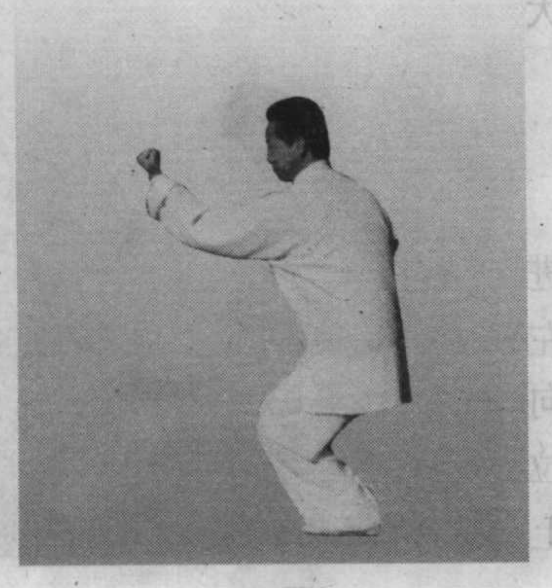


图 5–151



图 5–152

48. 进步踏掌

①右足后撤半步，脚掌点地，重心移至左足。同时，两拳变掌，左掌由下、向上、向右臂外，以掌心向外，横前臂向上架起，高与眉齐，右手屈肘收回至胸前。目视前方（图 5–153）。

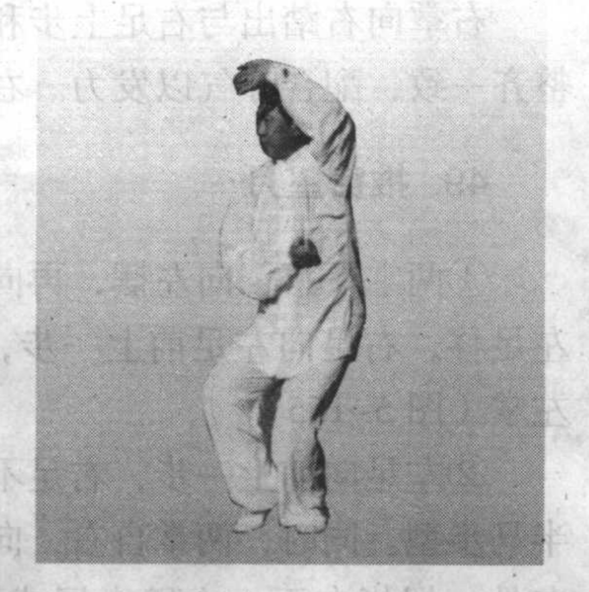


图 5–153

②右足向前进一步，脚尖内扣，横脚落地。左足跟进。身左转 90°，两腿成马步型，重心在两足之间。同时，右掌内旋，掌心向外，拇指向下，用力向右推出，高与胸齐，左掌向上、向左用力撑拉，停于头部左上方。目视右掌（图 5–154①②）。

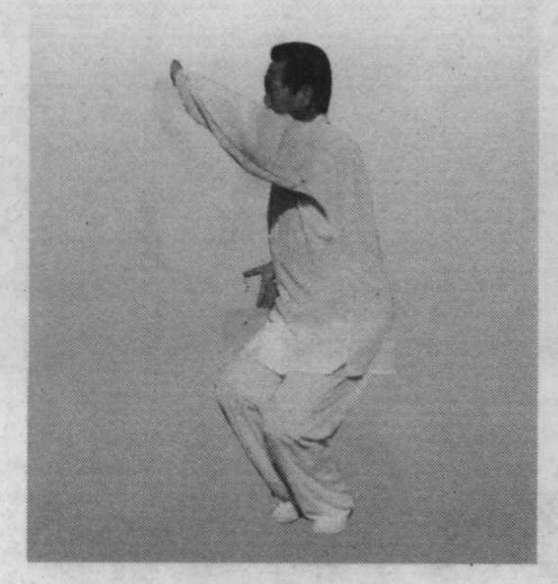


图 5–154①

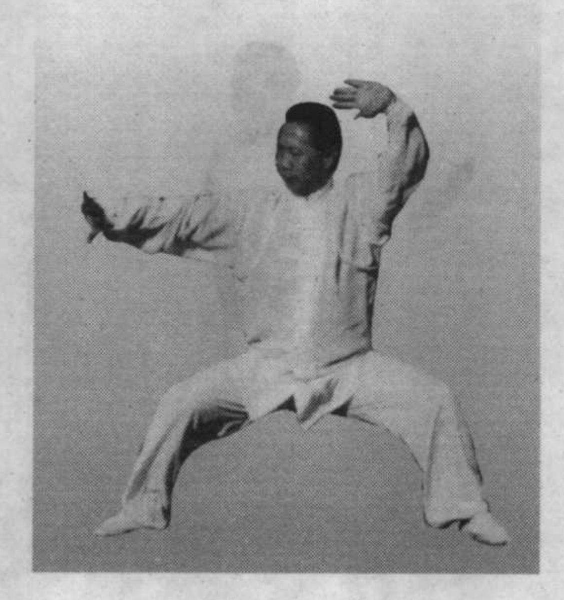


图 5–154②

动作要点：

右掌向右踏出与右足上步和拧腰转身，左手向左撑拉，要整齐一致，配合呼气以发力。右臂要撑圆。

49. 推窗望月

①两掌下落，向左摆，再向上、向右抡摆，同时，重心向左足移，右足向左足前上一步，脚微横。身形右转 90°，眼随左掌（图 5-155）。

②左足向前上一步，右足不动，大部重量在右足，两足成半马步型。同时，两掌自右，向下、向左、向上抡摆。左掌心向外，拇指向下、左臂微屈成圆，停于左前方，高与眉齐。右掌自右，掌心向左，掌指向上，用力向左推出，高与胸齐，右臂屈肘，头向上顶。目视右手前方（图 5-156）。

动作要点：

两掌抡摆与右足上步要协调一致，左掌上架撑打和右掌推击与左足上步，要整齐一致。同时，气聚丹田。

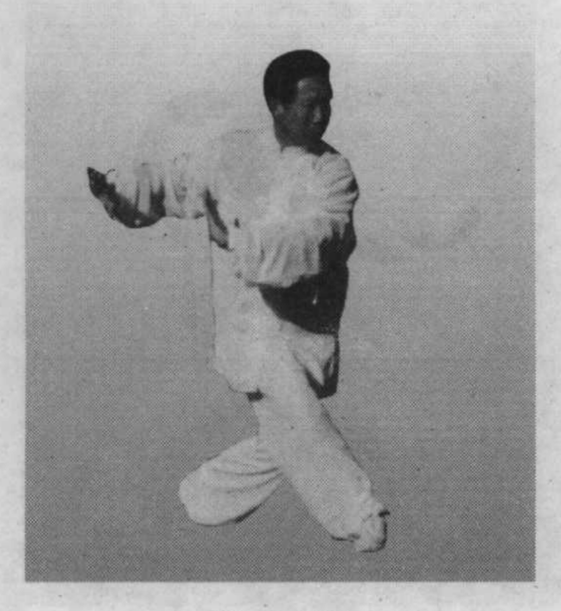


图 5-155

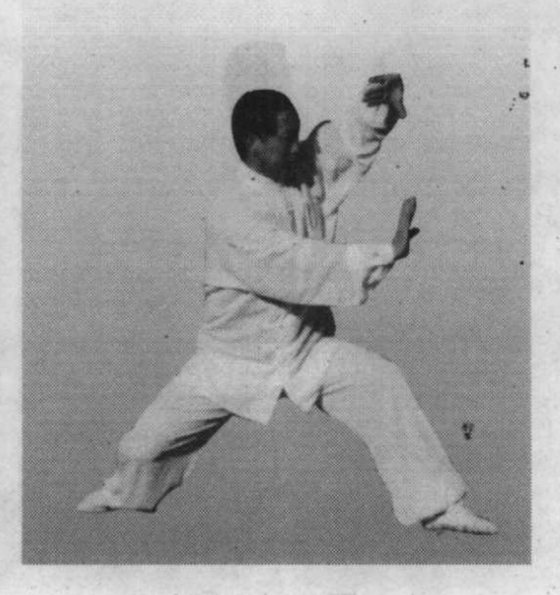


图 5-156

50. 左劈拳

①右足在左足后稍进半步，同时，右手拉回至腹成拳，再向上、向前钻出，高与鼻齐。同时，左手握拳拉回至腹。头向上顶，目视右拳（图 5–157）。

②左足向前进半步，成左三体势步型，右足不动。同时，左拳顺右臂向前用力劈出，高与胸齐。右手拉回至腹，掌心向下，头向上顶，目视前方（图 5–158）。

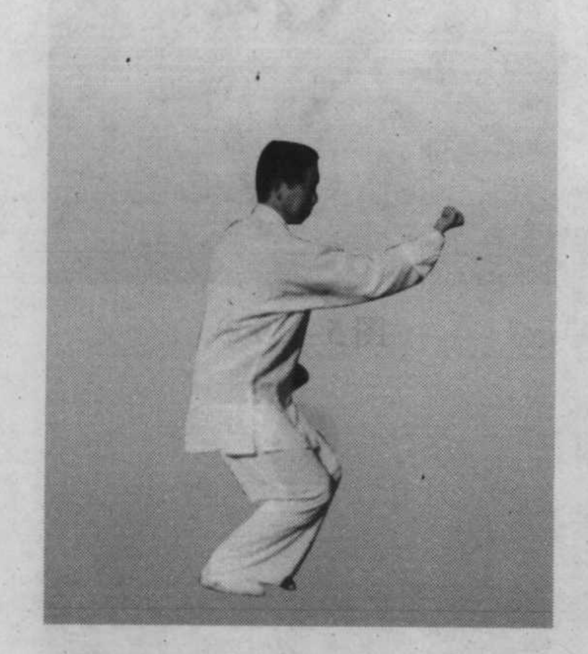


图 5–157

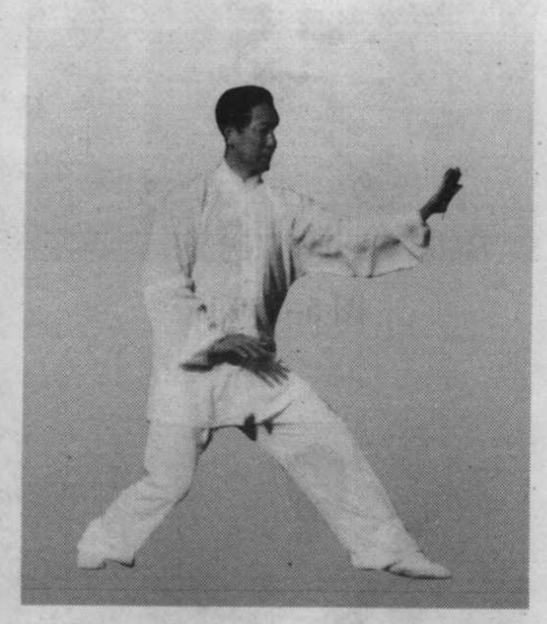


图 5–158

51. 收势

①左手拉回至腹成拳，重心前移，右足向左足并拢，两膝

屈（图 5-159①②）。

②两拳变掌向左右两侧平举，屈肘向面前合拢，目视右手（图 5-160）。

③双手向下按至腹，两膝伸直站直，两手垂于两侧，成立正姿势，收势完毕（图 5-161）。

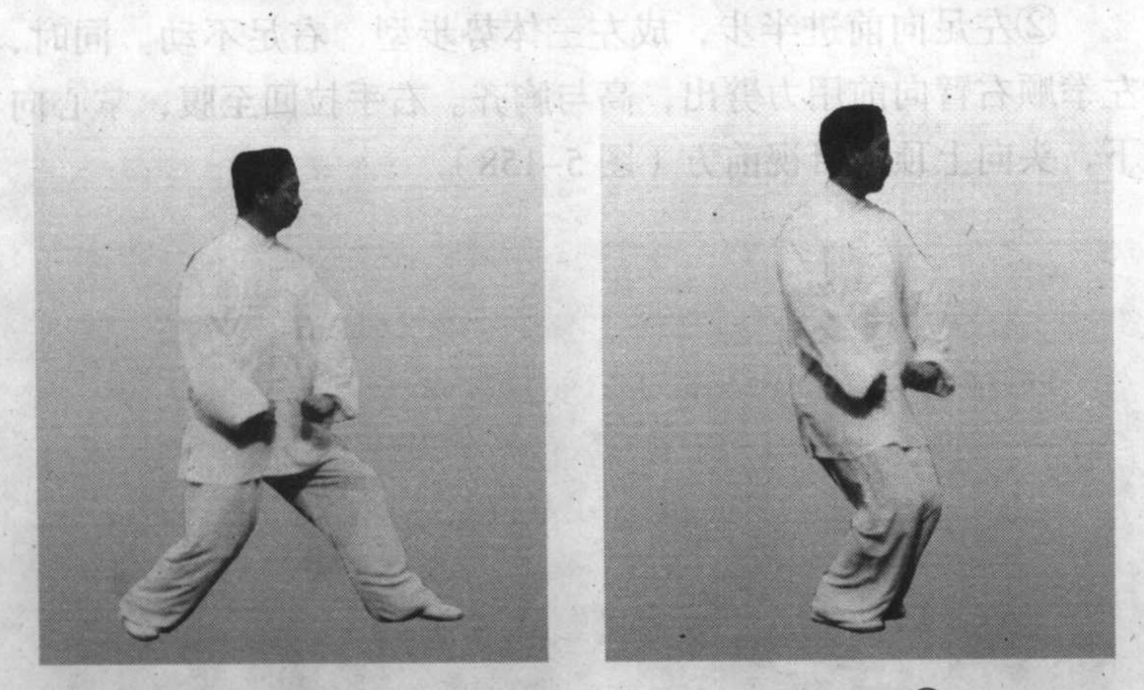
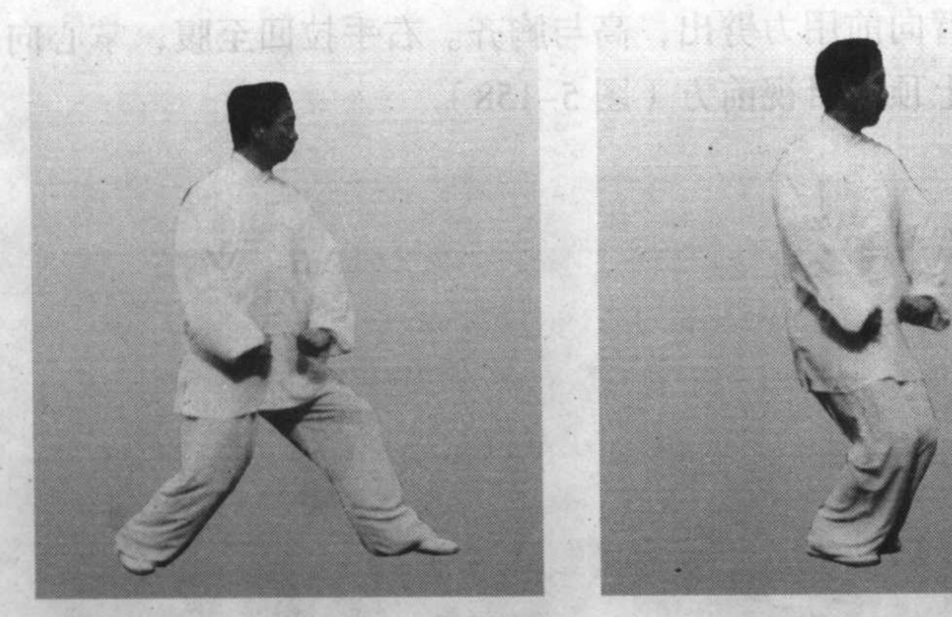



图 5-159①　　图 5-159②

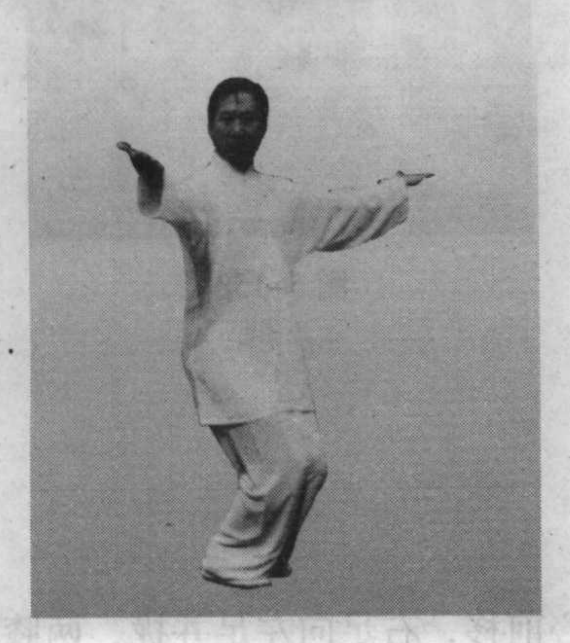


图 5-160

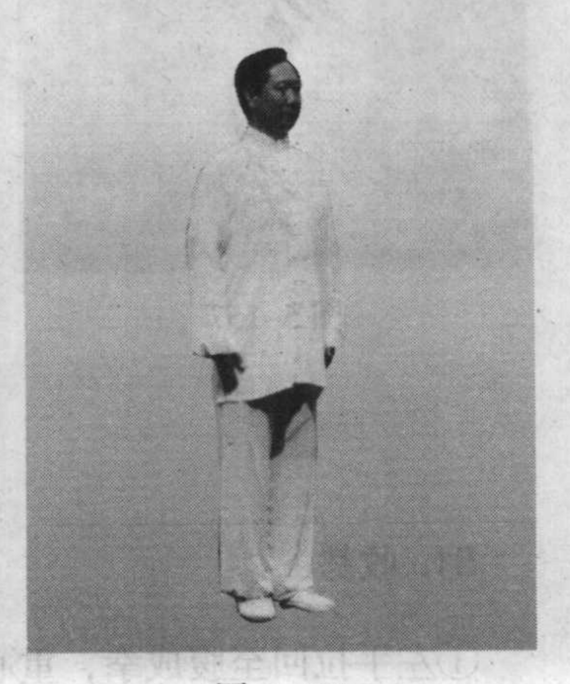


图 5-161

第四节　安身捶

一、概　述

形意安身捶是形意安身炮对练套路的单人演练套路，是完全按照安身炮对练的动作顺序改编成的单练套路。把甲和乙的动作分成第一段和第二段，动作顺序不变。一个人时，可以单独练习，两个人在一起时可以对练。安身捶套路单练时，能有利于体验每个动作的劲力，动作的路线、方向、角度等，有利于动作的连接，有利于对练套路的记忆。

在安身炮对练套路中，有很多手法招式或技法组合非常实用，技击性很强。如左右双截手加一崩拳，炮拳、掼耳加偷打，蛇形撩裆，顺手牵羊加上树，撤步拉拨打，换步拍拨抽等。这些手法既是安身炮套路中的重要内容，也表现出了形意手法的特点。

在民间传统形意拳中，所有称为“炮”的都是对练。如：五行炮、绞手炮、安身炮、散手炮等。也有不称炮的对练，如：九套环、十六把等。为了和安身炮对练区别开来，以安身炮对练的动作顺序而成的单练套路，起名叫“安身捶”。这趟拳技击手法实用价值很高，能丰富手法，以提高技艺。

二、安身捶动作顺序名称

1. 起势
2. 进步右崩拳
3. 左劈拳
4. 摇身右劈拳

5. 撤步双截手
6. 右顺步崩拳
7. 猿猴捯绳
8. 上步右炮拳
9. 搂手右贯耳
10. 进步偷打
11. 上步左劈拳
12. 上步右蛇形
13. 左右切脖
14. 猿猴捯绳
15. 上步鹰熊合演
16. 原步左切脖
17. 顺手牵羊
18. 右足横蹬
19. 拗步右劈
20. 上步挑捋右劈
21. 上步搂手盖劈
22. 左右双截手
23. 右顺步崩拳
24. 退步左劈拳
25. 排手右崩拳
26. 左顺步炮拳
27. 退步摇身劈
28. 原步左切脖
29. 撤步拉拨打
30. 撤步右钻拳
31. 退步左劈
32. 撤步左钻拳
33. 换步拍拨抽
34. 退步捋手右劈
35. 退步左劈
36. 撤步右横拳
37. 左顺步崩拳
38. 退步右钻拳
39. 撤步双截手
40. 右顺步崩拳
41. 退步右横拳
42. 鹞子抓肩
43. 换步右劈
44. 原步左切脖
45. 右退步崩拳
46. 退步左崩拳
47. 收势

三、动作过程及要点

1. 起势

①立正姿势，面向练拳方向45°角。两手心向上，两臂向上平举。与肩平时，两臂屈肘向面前合拢下压，手心向下，掌指相对，下压至小腹。同时，双腿屈膝半蹲，目视两掌（图5-162①②③）。

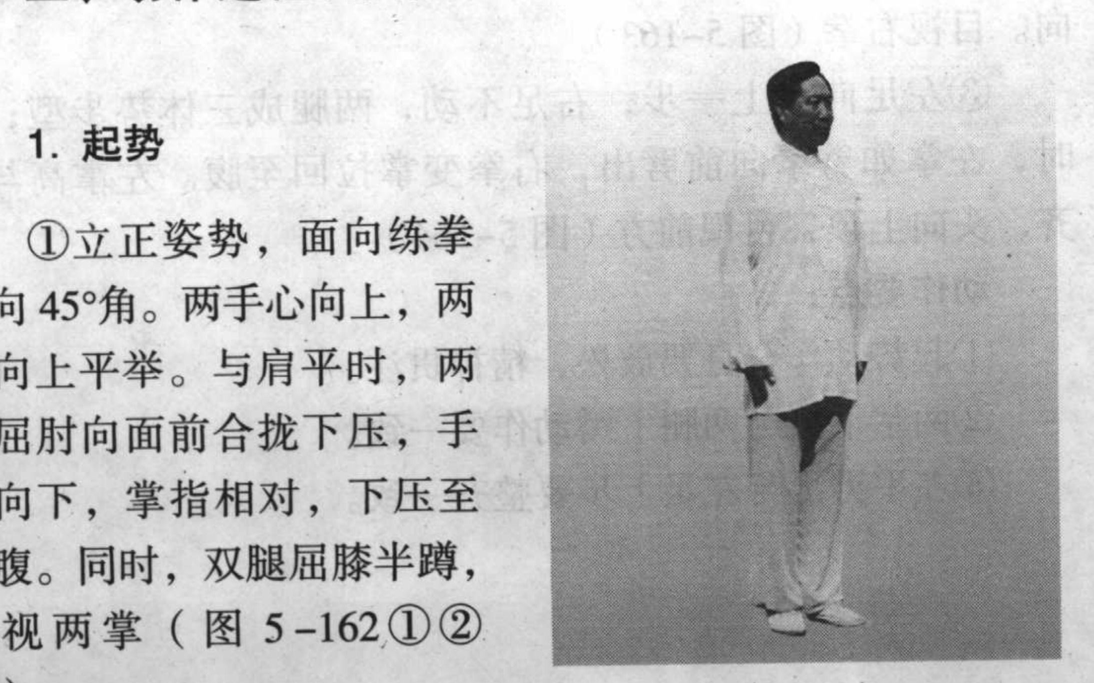


图5-162①

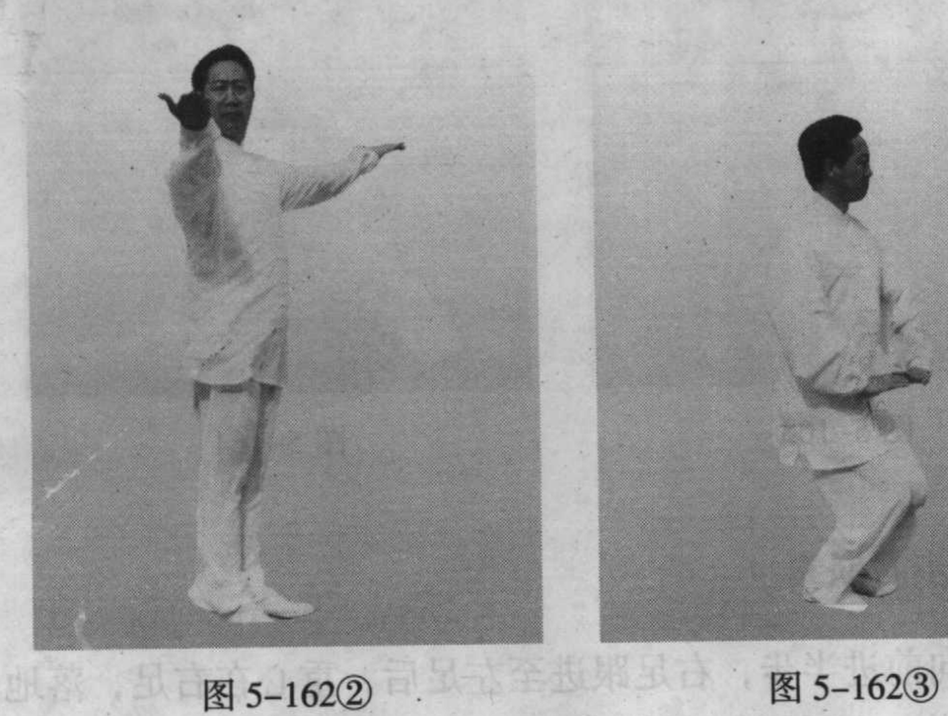


图5-162②

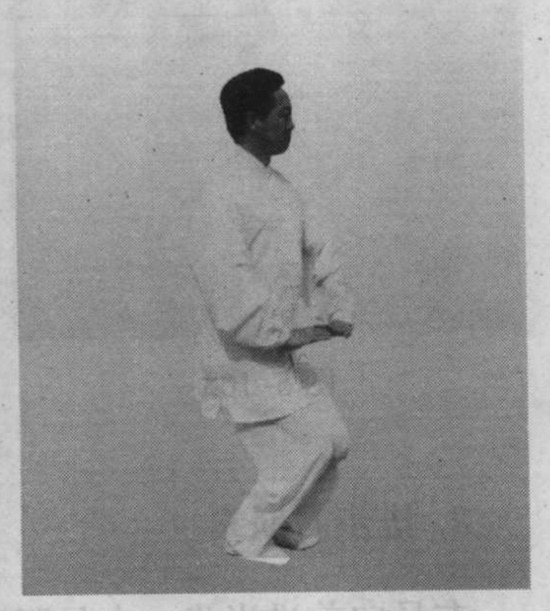


图5-162③

②双手同时握拳，拳心向上。右拳经心窝向上、向前钻出，小指上翻，高与鼻齐。身向左转，右拳所指方向为练拳方向。目视右拳（图 5–163）。

③左足向前上一步，右足不动，两腿成三体势步型；同时，左掌如劈拳向前劈出，右拳变掌拉回至腹。左掌高与肩齐，头向上顶，目视前方（图 5–164）。

动作要点：

①起势动作全身要放松，精神贯注。

②两掌下按与两腿下蹲动作要一致。

③左手劈出与左足上步要整齐一致。

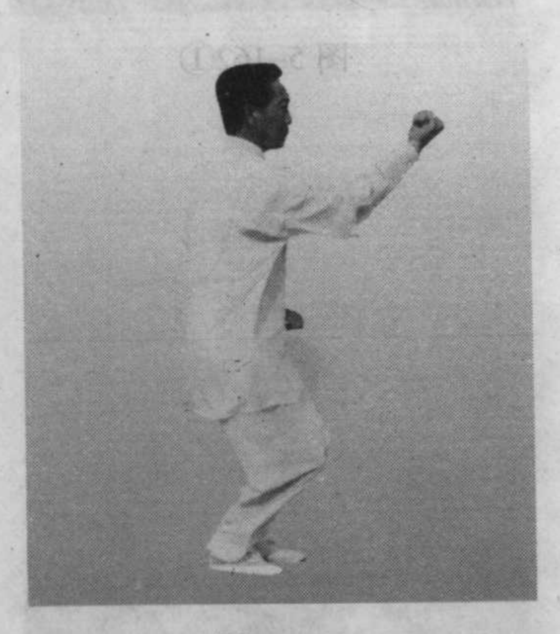


图 5–163

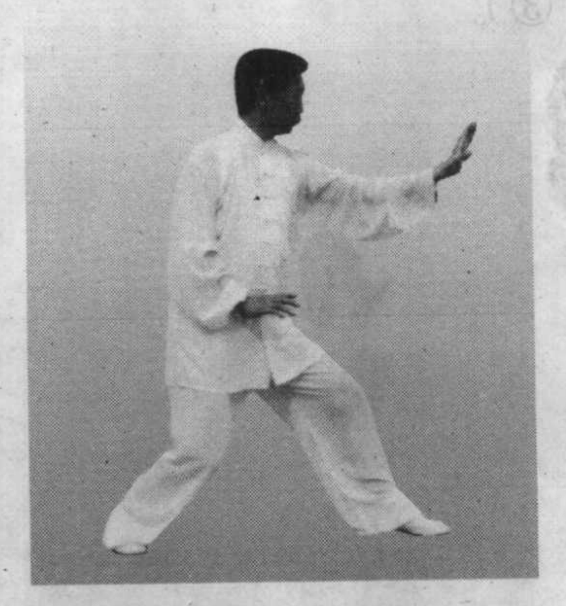
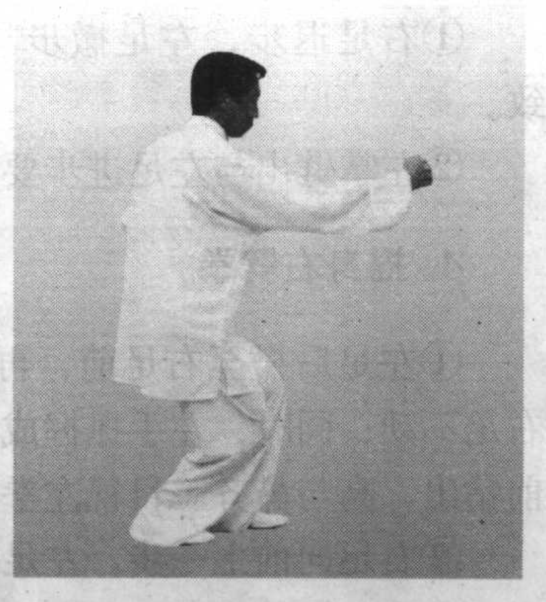


图 5–164

2. 进步右崩拳

左足向前进半步，右足跟进至左足后，重心在右足，落地震脚；同时，左手抓握成拳拉回至腹，右拳向前打出右崩拳，

高与胸齐，拳眼向上，右臂微屈，头向上顶，右肩前顺。目视右拳前方（图 5–165）。


图 5–165

动作要点：

左手拉回，右拳打出与右足跟步要整齐如一。

3. 左劈拳

①右足向后退半步，左足撤半步；同时，右拳收回至腹不停，向上经心窝向前钻出，高与鼻齐，小指上翻。头向上顶，目视右拳（图 5–166）。

②左足向前进半步，右足跟进半步；同时，左拳经心窝顺右臂向前劈出变掌。右手拉回至腹，左掌高与胸齐，目视左掌前方（图 5–167）。

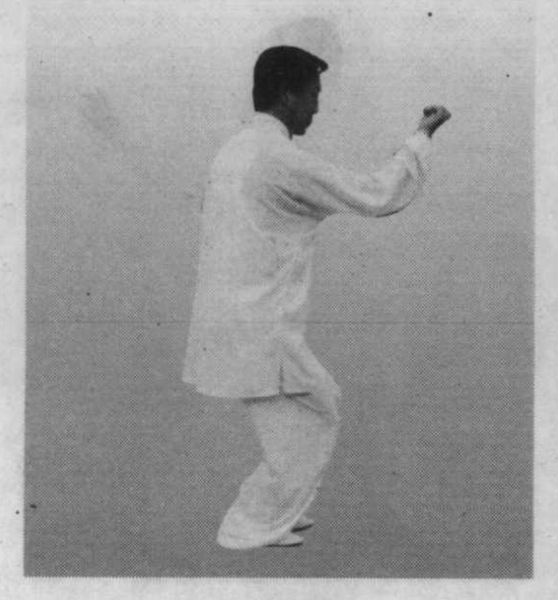

图 5–166


图 5–167

动作要点：

①右足退步，左足撤步与右拳拉回钻出，动作要上下一致。

②左掌劈出与左足进步要整齐一致。

4. 摇身右劈拳

①左足后撤至右足前，再向右前方进半步，脚尖微外摆，右足不动；同时，左手抓握成拳拉回至腹，再经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐。目视左拳（图 5–168）。

②右足向前上一步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，右拳向前劈出成掌，高与胸齐。左手拉回至腹成掌，目视右掌（图 5–169）。

动作要点：

①注意右足进步要先撤后进，要弧形摆步，身形随之移动。

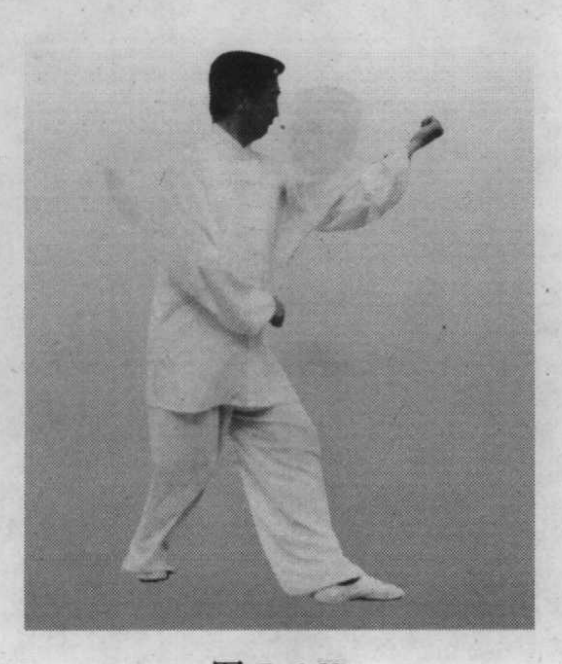


图 5–168

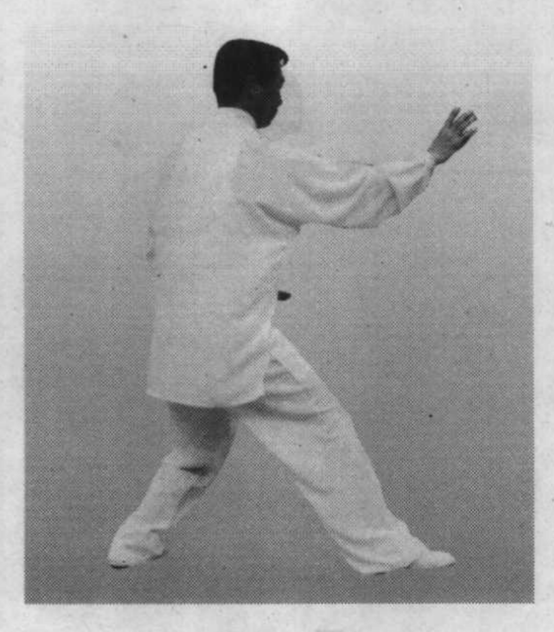


图 5–169

②左足进步与左手相齐，右足上步与右掌劈落要一致。

5. 撤步双截手

①左足向后退半步，右足随之后撤半步，重心后移至左足；同时，右手握拳，屈臂由前向左掩肘横截。右拳外旋，拳心向里，高与鼻齐。左拳经心窝上钻内旋，拳心向外。左拳在右肩前，左肘在心窝处，身微左转。目视前方（图 5-170）。

②身向右转，右拳内旋，左拳外旋，以左前臂向上竖直，自左向右掩肘横截，左肩前顺，左拳高与鼻齐。右拳在左肘上方。含胸收腹，目视左拳前方（图 5-171）。

动作要点：

①左足退步与右肘向左横截，动作要协调一致。向右截时，要与身右转、右足撤步相一致。

②左右双截手动作要连贯，以腰带肩，以肩带肘。左截时，右臂在前，右截时，左臂在前。两拳与前臂要拧旋，注意要含胸收腹。

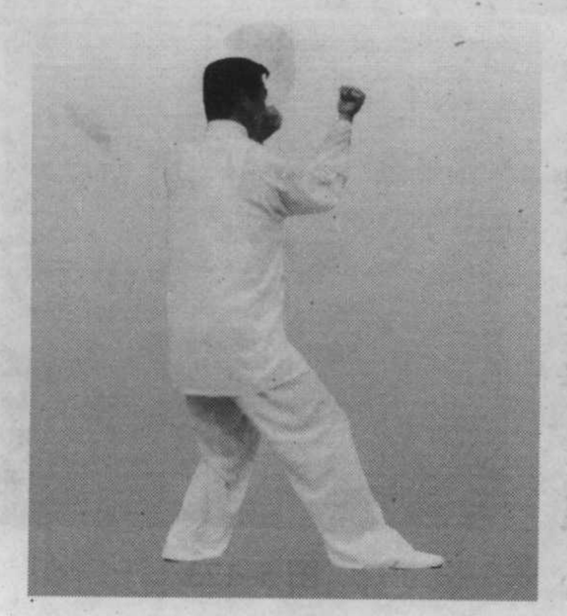


图 5-170



图 5-171

6. 右顺步崩拳

右足向前进半步，左足跟进，成右三体势；同时，右拳下落至右腰侧，右拳向前打出崩拳高与胸齐。左拳下落，拉回至腹前。右肩前顺，头向上顶，目视右拳（图 5–172）。

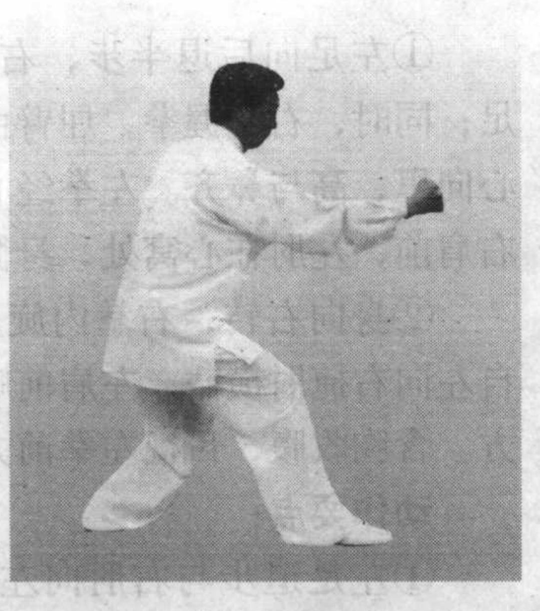


图 5–172

动作要点：

右拳打出与右足进步要整齐一致。此势要和前一势退步双截手连起来做，是一动作组合。

7. 猿猴捯绳

①左足微向后退半步，右足后撤半步，重心后移，大部重量在左足。同时，双拳变掌，右手自前向左、向上绕一小弧，再向下、向后捋带。左掌紧跟右手，向前、向下捋带。左手高与胸齐，右手回至胸前，左肩前顺，头向上顶。目视左手前方（图 5–173）。

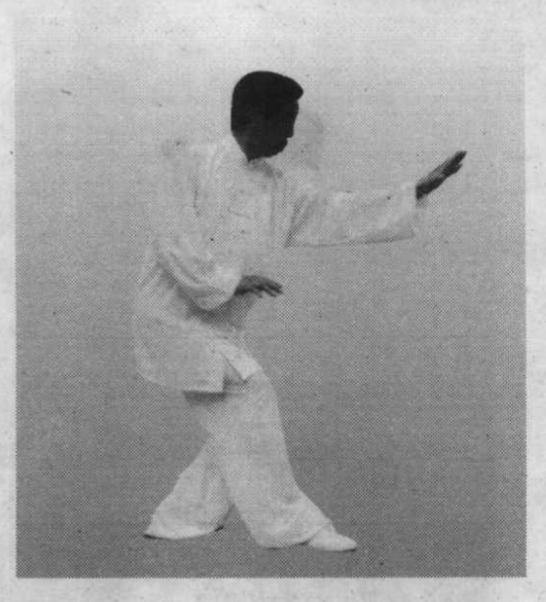


图 5–173

②右足向前进一步，左足跟进半步；同时，右掌以掌心用力向前、向上打出，高与头

齐；左手拉回至腹，手心向下。下颏内收，头向上顶；目视前方（图 5–174）。


图 5–174

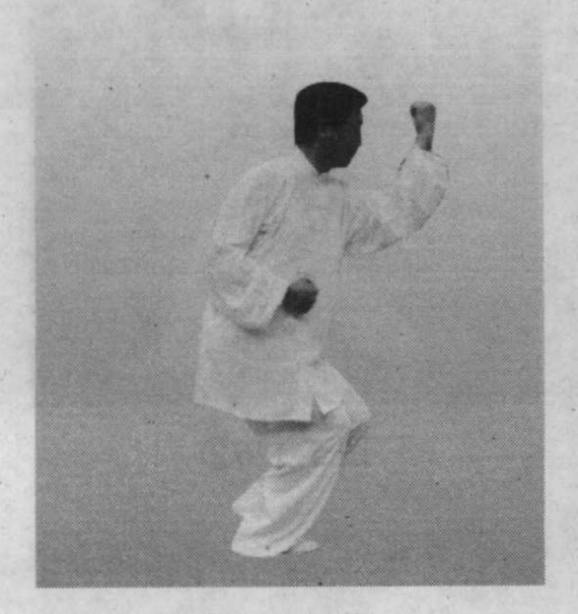
动作要点：

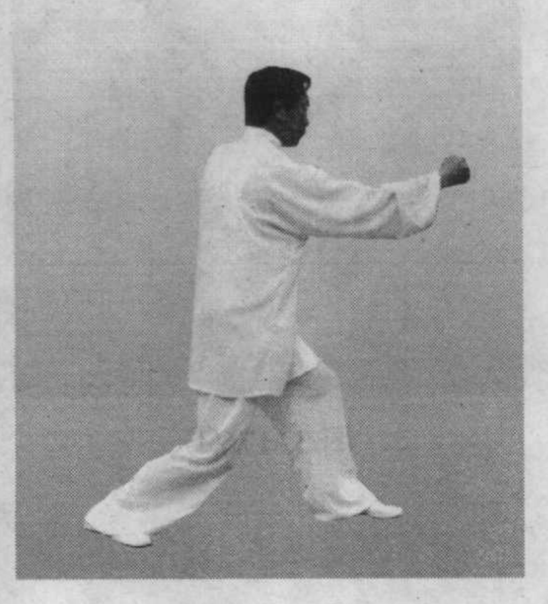
①猴捯绳两手动作要快，要敏捷。右掌向前、向上打出与右足进步落地要整齐一致。

②捯绳时，要收腹含胸。出掌时要长腰、沉肩、坠肘。

8. 上步右炮拳

重心前移，左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，左拳以拳心向上，顺右臂下向前钻，向上架至左耳前。右手抽回至胸前握拳，再向前伸臂打出右炮拳，高与胸齐。目视右拳前方（图 5–175①②）。


图 5–175①


图 5–175②

动作要点：

右拳打出与左足上步落地要整齐一致，注意左拳要先向前穿架，再拧腰发拳。

9. 搂手右贯耳

右足向前上一步，左足跟进半步，大部重量在左足；同时，左拳变掌自头左侧向前、向下盖压搂回至胸前，右拳抽回至右腋下，向右、向前划弧平抡掼耳，拳眼向下，高与耳齐。右臂微屈，目视右拳前方（图 5-176①②）。

动作要点：

右拳掼耳要绕一弧形，随走随内旋，与右足上步要整齐一致。

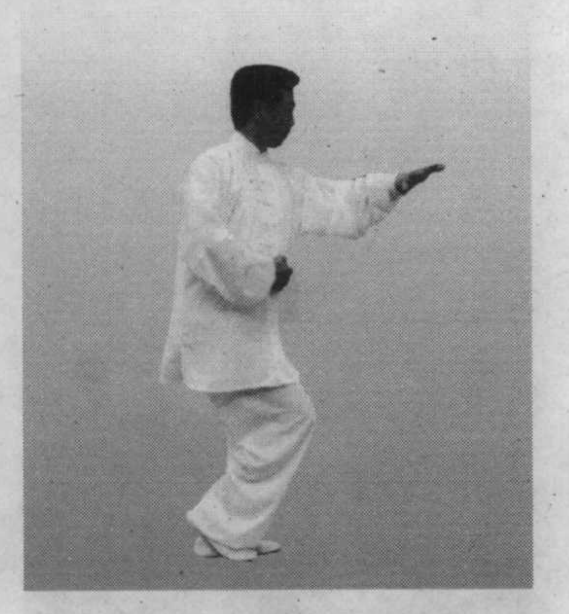


图 5-176①

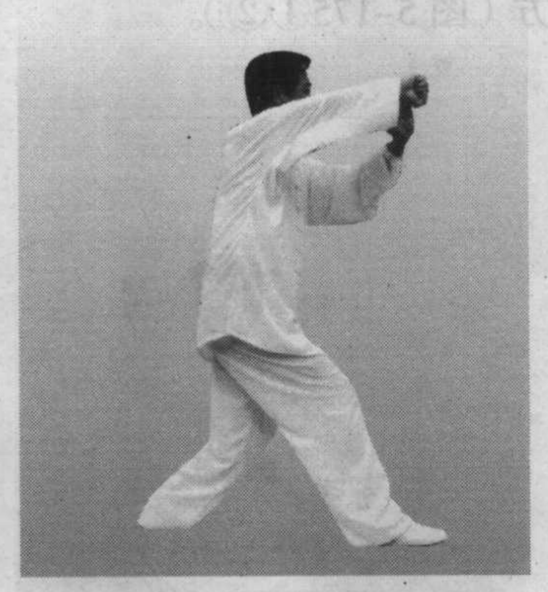


图 5-176②

10. 进步偷打

右足向前进半步，左足跟进半步；同时，左手成立掌，向前伸臂，向右横拨，掌指向上，掌心向右。右拳向右划弧抽回至胸前变掌，再向前、向上打出，掌心向前，高与头齐。左手拉回至腹前。头向上顶，目视前方（图 5–177①②）。

动作要点：

左手右拨、抓捋、拉回要走一弧形，与右手向前打出要同时，与右足进步要整齐一致。

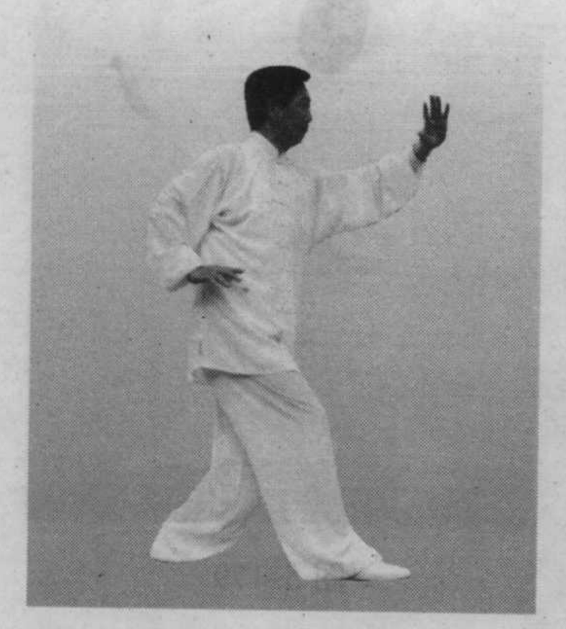


图 5–177①

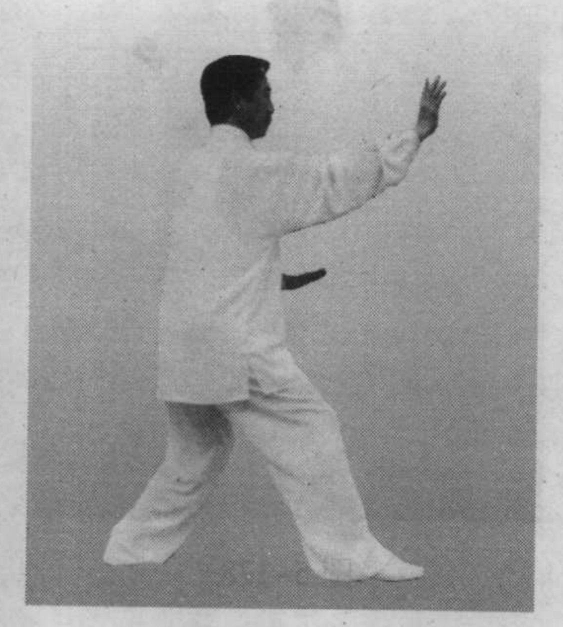


图 5–177②

11. 上步左劈拳

①右足微向后撤，右掌抓握拉回成拳，右足向前进半步，

左足跟进不落地，同时，右拳经心窝向前、向上钻出，小指上翻，高与鼻齐。头向上顶，目视右拳（图 5–178）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步。同时，左掌经心窝向上顺右臂向前、向下劈出，高与胸齐。右拳变掌拉回至腹，头向上顶，目视前方（图 5–179）。

动作要点：

右拳钻出与右足进步要一致，左拳劈出与左足上步要整齐一致。注意右拳上钻是防，左拳劈出是打。

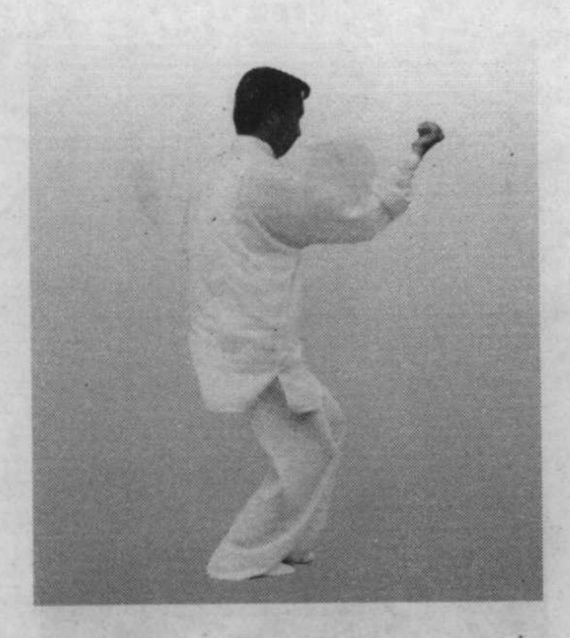


图 5–178

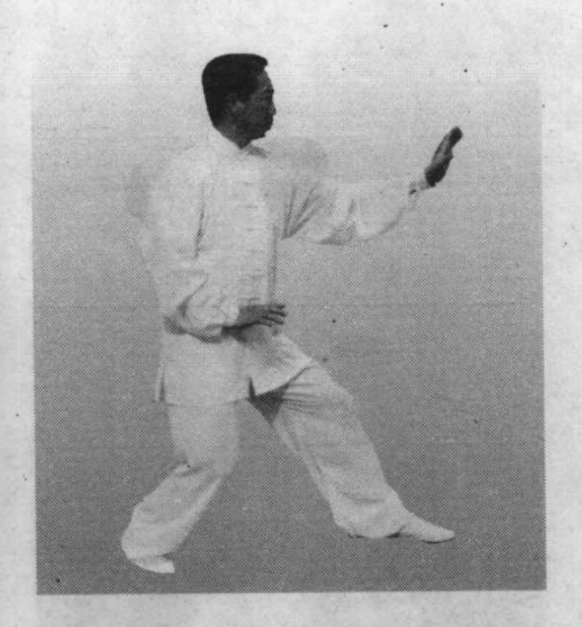


图 5–179

12. 上步右蛇形

①左足向前进半步，右足跟进不落地；同时，左手抓握拉回至腹，随左足进步向前、向上钻出，左手内旋变掌刁捋，手

心向前，拇指张开。目视左手前方（图 5–180）。

②右足向前上一大步，左足跟进半步，身形向下坐；同时，右掌以手背向前，自下向前、向上撩出，右臂微屈，右掌高与腰齐。左手向下拉回至腹，右肩前探，松肩沉肘，臀部向下坐。目视右手前方（图 5–181）。

动作要点：

①左足要先撤后进，左手要上钻弧形刁捋，手足要协调一致。注意身形有欲前先后的微小动作。右手撩出与右足上步要整齐一致。

②蛇形的撩打，要长腰催肩，后肩下沉，前肩上挑而带臂向前撩出。

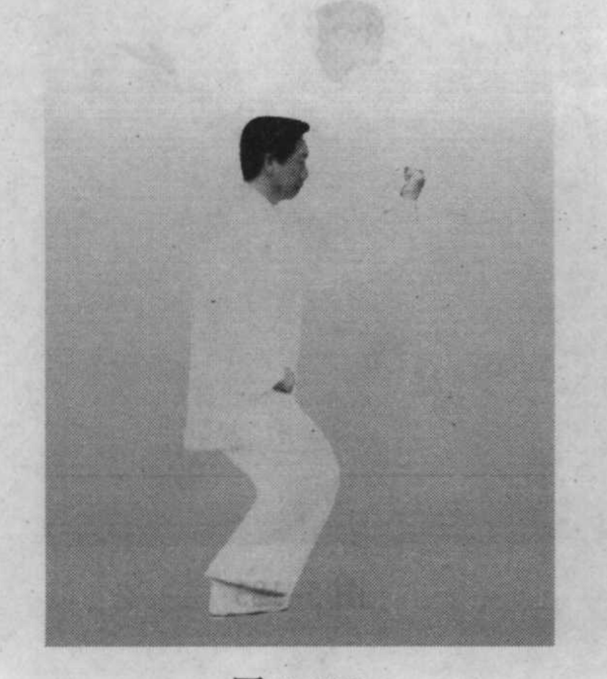


图 5–180

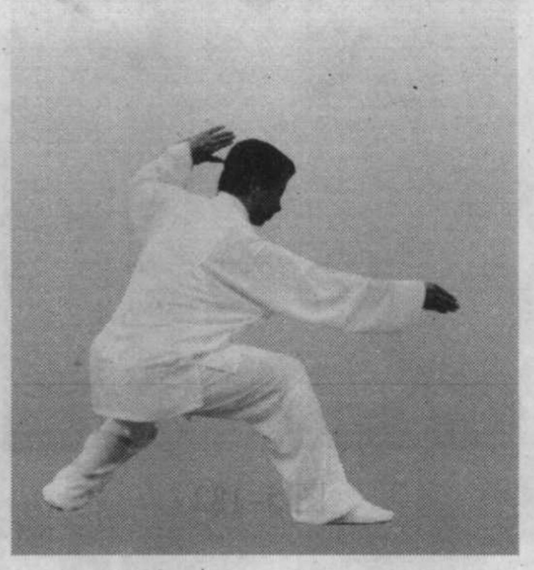


图 5–181

13. 左右切脖

①两足不动，重心后移至左足；同时，右手屈肘回挂至右耳前，手心向里。左手掌心向上、向前伸臂，由左向右横切，高与鼻齐，左肩微向前顺，左臂微屈。目视左手（图 5–182）。

②左手抽回至胸前，右手掌心向上、向前伸臂由右向左横切，高与鼻齐。右肩微前顺，右臂微屈，目视右手（图 5–183）。

动作要点：

左右切脖动作要连贯不停，注意以腰带肩，以肩带臂，腰要松活。

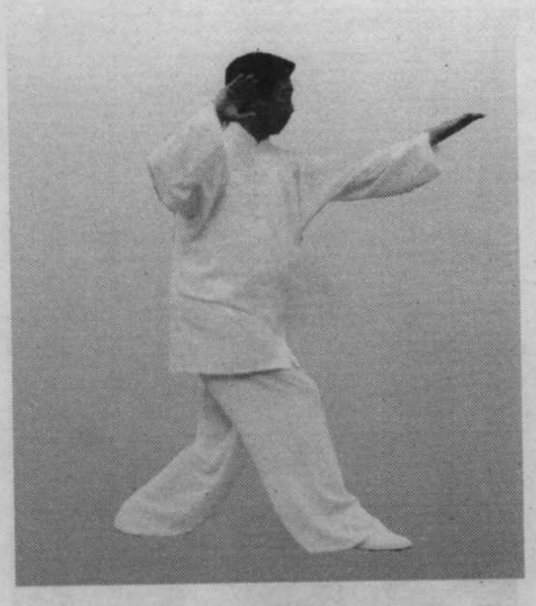


图 5–182

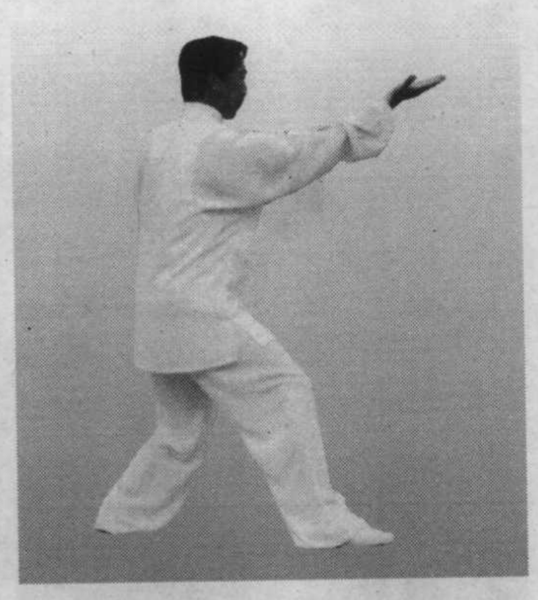


图 5–183

14. 猿猴捯绳

动作与 7 相同。

15. 上步鹰熊合演

①右足向前进半步，重心前移，大部重量在右足，左足跟离地抬起。同时，左手握拳，拳心向上，顺右臂下向前、向上钻出，左拳高与鼻齐，小指上翻。右手握拳外旋，抽回至胸前，头向上顶，下颏内收。目视左拳（图 5-184）。

②左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，右拳变掌向前劈出，高与胸齐，左拳内旋变掌，向后拉回至左腰侧，头向上顶。目视右拳（图 5-185）。

动作要点：

①右足进步与左拳上钻要相齐，左足上步与右拳前劈要整齐如一。动作要连贯不停。

②左拳上钻要左肩向内合，上钻不停，要马上内旋变掌，向下捋带。

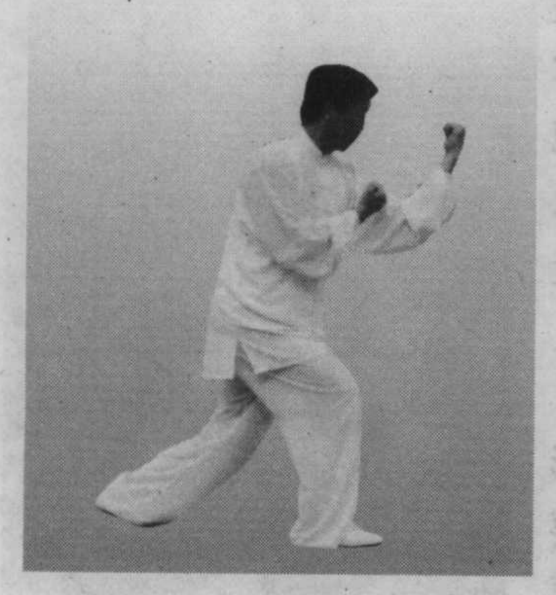


图 5-184

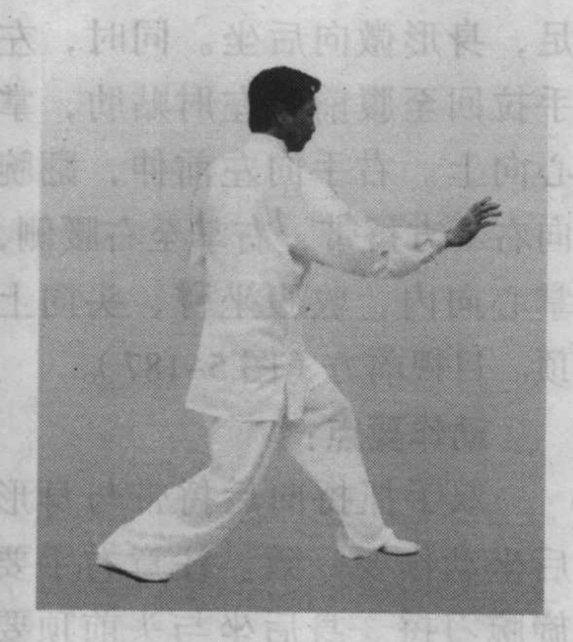


图 5-185

16. 原步左切脖

两足原地不动，右手拉回至腹前，掌心向下。同时，左手掌心向上、向前伸臂，向右横切，左臂微屈，掌高与脖齐。目视左手（图 5-186）。

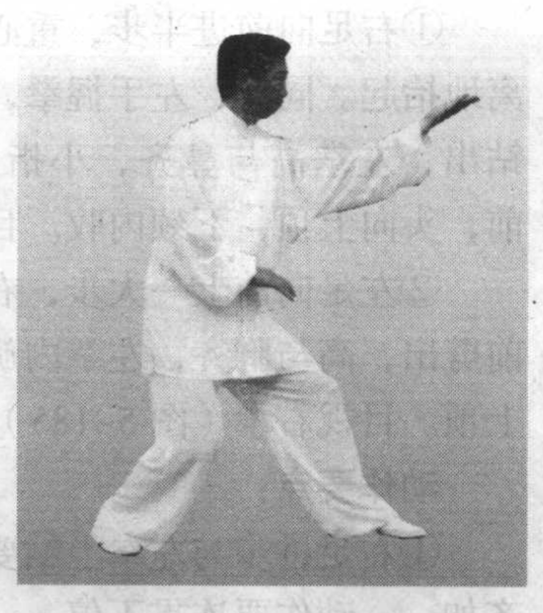


图 5-186

动作要点：

右手拉回与左掌向前横切，要以腰转带动两肩，两手要走一弧形。体会欲左先右的身法。

17. 顺手牵羊

右足微向后退少许，左足随之后撤半步，重心后移至右足，身形微向后坐。同时，左手拉回至腹前，左肘贴肋，掌心向上。右手向左前伸，翻腕向右下方捋带，右掌至右腰侧，掌心向内，收腹坐臀，头向上顶。目视前方（图 5-187）。

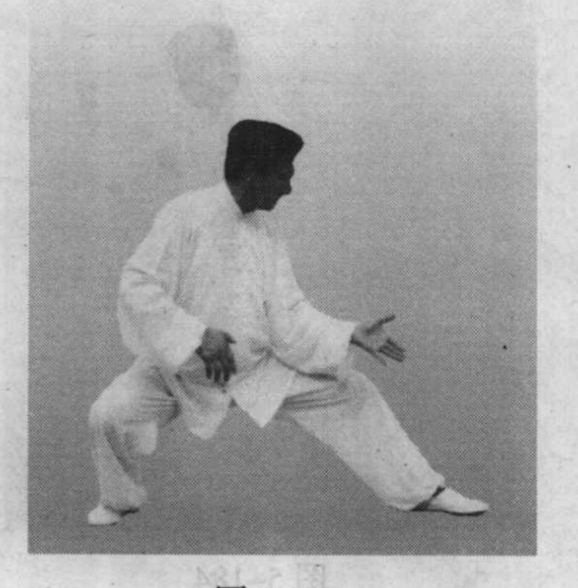


图 5-187

动作要点：

双手抓捋向后捋带与身形后坐动作要一致。注意右手要旋腕刁捋。身后坐与头前顶要同时。

18. 右足横蹬

重心前移至左足，右足提膝，脚尖外摆，向前蹬出，高与膝平。左腿屈膝独立站稳，双手微向前送，两拳心向上，两肘抱肋，两拳在胸前，身微右斜。目视右足前方（图 5-188）。

动作要点：

右足蹬出与重心前移要一致。

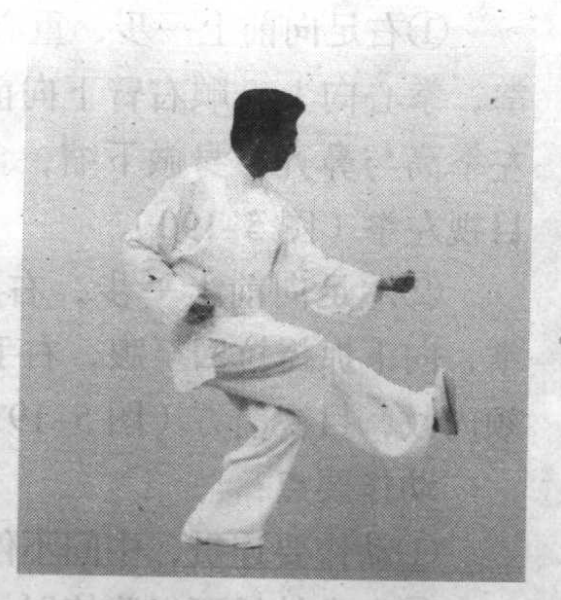


图 5-188

19. 拗步右劈

右足向前落地，左足向前上一步，右足跟进半步，同时，左拳向前、向上钻出，翻转变掌，向下拉回至腹，右手向前、向下打出右劈拳，高与胸齐，头向上顶。目视右掌（图 5-189）。

动作要点：

①右拳劈出与左足上步动作要整齐如一。

②两拳要同时上钻，左拳在前，右拳在后，右拳前劈与左手拉回要完整一致。

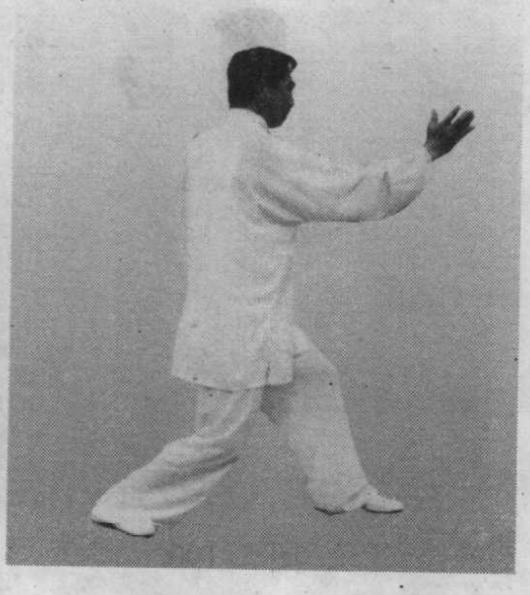


图 5-189

20. 上步挑捋右劈

①右足向前上一步，重心前移，左足不动。同时，左手握拳，拳心向上，顺右臂下向前、向上钻挑，右臂抽回至胸前，左拳高与鼻齐，身微下缩，含胸收腹，头向上顶，下颏内收。目视左拳（图 5–190）。

②左足向前上一步，右足跟进半步。同时，左拳内旋变掌，向下抓捋拉回至腹，右手向前打出右劈拳。头向上顶，下颏内收，目视前方（图 5–191）。

动作要点：

①动作要连贯，中间不停，向前上步要快，不要大。

②左拳钻挑要经胸掩肘，注意缩身而起。左手抓捋回拉与右劈、左足落地，要上下整齐一致。注意要体会长身而落。

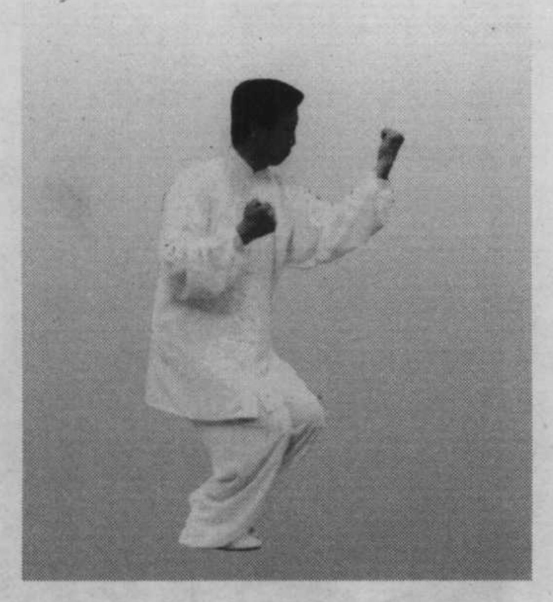


图 5–190

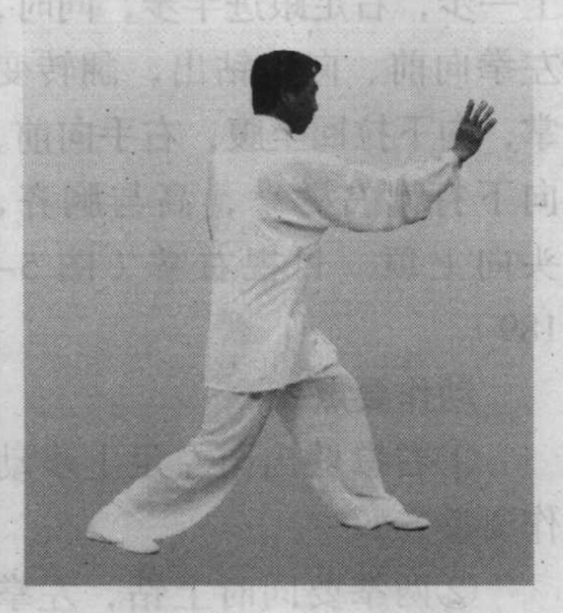


图 5–191

21. 上步搂手盖劈

左足进半步，右足向前上一步，左足跟进半步。同时，右手手心向下，由前向下、向右外侧划弧，再向上扬起，向前下盖劈，高与胸齐。左掌提于胸前，目视右掌（图 5–192①②）。

动作要点：

搂手是用掌向外侧搂挂，动作时要沉肩坠肘，用沉抖劲。向前盖劈臂要微屈，松肩沉肘，发力呼气，气沉丹田。

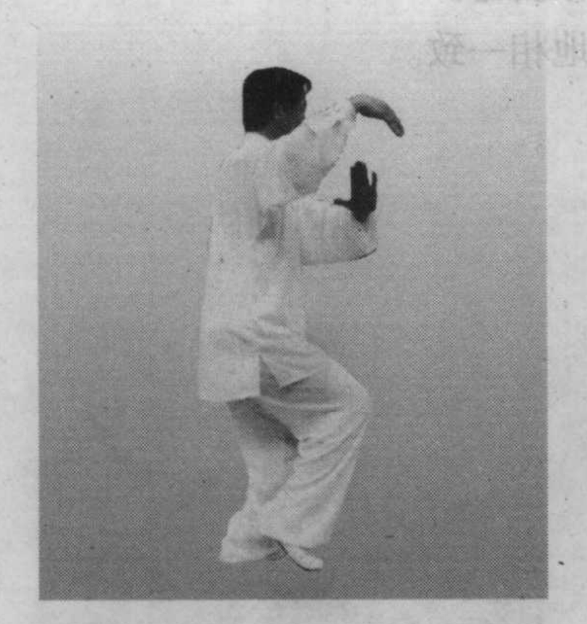


图 5–192①

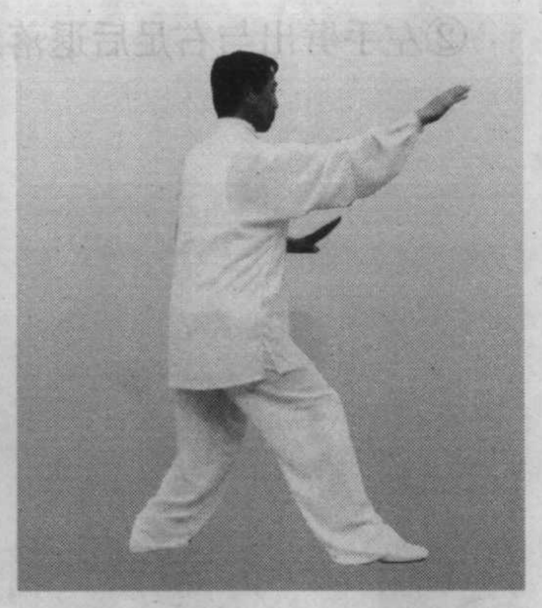


图 5–192②

22. 左右双截手

与动作 5 相同。

23. 右顺步崩拳

与动作 6 相同。

24. 退步左劈拳

①左足向后退一步，右足后撤至左足前，重心在左足；同时，右拳拉回至腹不停，经心窝向前钻出，小指上翻，高与鼻齐（图 5-193）。

②右足向后退一大步，左足随之后撤半步，大部重量在右足；同时，左拳变掌，如劈拳向前劈出，右手拉回至腹。目视左手（图 5-194）。

动作要点：

①两足退步要大，重心后移要稳。

②左手劈出与右足后退落地相一致。

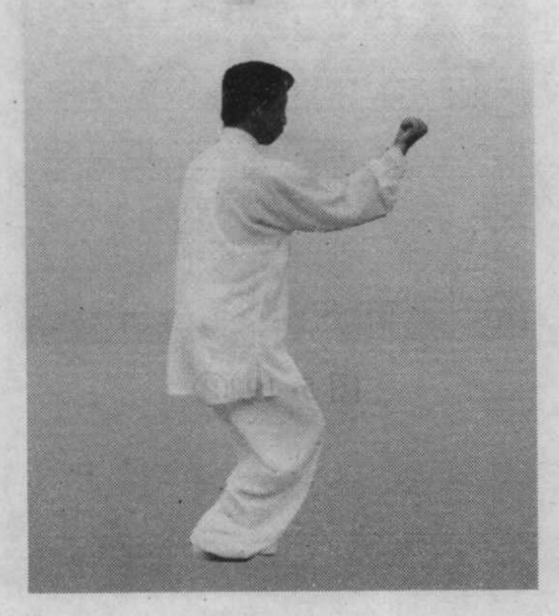


图 5-193

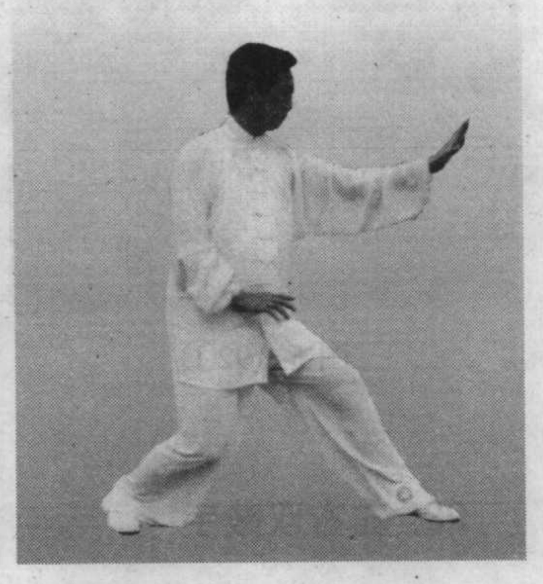


图 5-194

25. 排手右崩拳

①右足向后退半步，左足后撤至右足前，重心移向右足，右腿微屈膝下蹲；同时，左手立掌由前屈肘向右、向后至胸前半尺左右，手心向右。身形微斜，左肩前顺，右手在腹前不动。目视左拳（图 5–195）。

②左足向前进一步，右足跟进至左足后，大部重量在右足。同时，右拳向前打出崩拳，高与心窝齐，左拳收回至左腰侧，右肩顺，头向上顶，目视右拳（图 5–196）。

动作要点：

①退步与排手动作要一致。左肘要随屈随向右摆，内含刁捋下压之意，注意退步要快。

②进步崩拳要手足齐落，整齐一致。



图 5–195

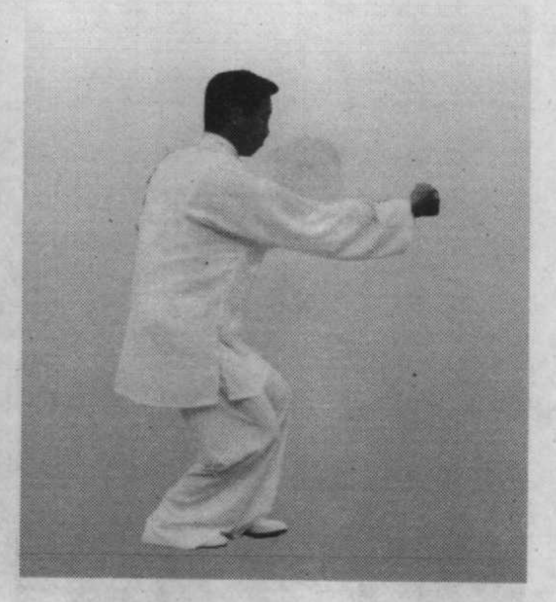


图 5–196

26. 左顺步炮拳

①右足向后退一步，重心后移，左足随之后撤半步，大部重量在右足。同时右拳抽回至腹前不停，经心窝向上、向前钻出，右拳小指上翻，高与鼻齐，左拳上提至胸前，右肩向前顺。目视右拳（图 5-197）。

②左足向前进一步，右足跟进半步，大部重量在右足；同时，左拳向前打出，拳眼向上，左臂微屈，高与胸齐，左肩前顺，右拳内旋，拳眼与右额角相距一拳，右肘下垂，下颏内收，头向上顶。目视左拳前方（图 5-198）。

动作要点：

①整个动作要连贯不停，退步与拳钻出，进步与拳打出要协调整齐一致。

②左拳打出要拧腰顺肩。注意右肘要向下垂坠，不要抬肘扬肘。两肩的转换，要欲前先后。

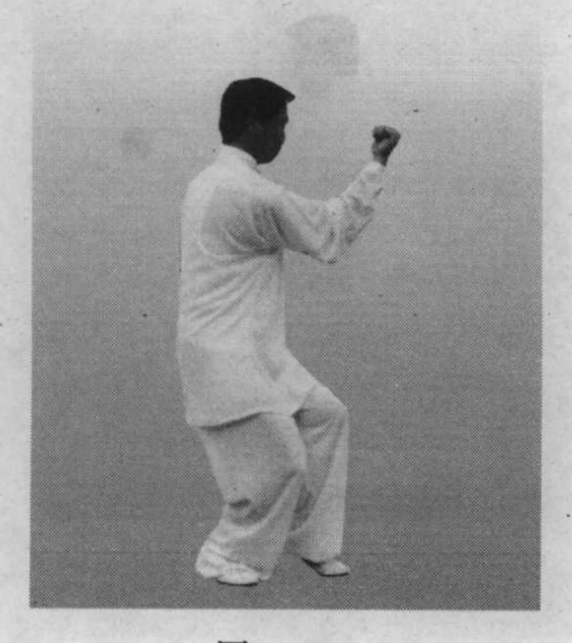


图 5-197

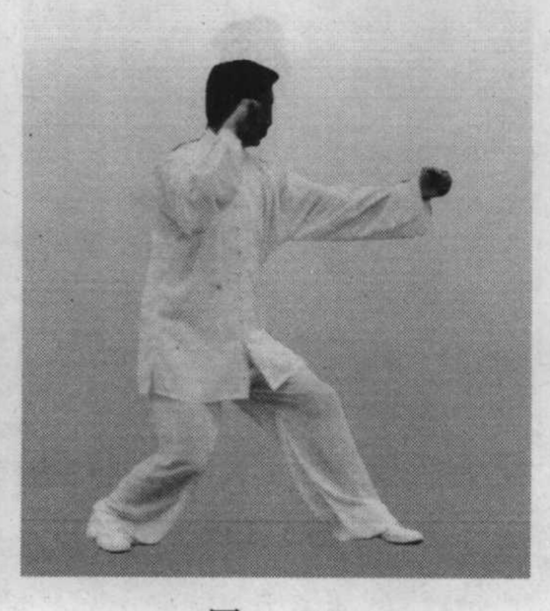


图 5-198

27. 退步摇身劈

①右足向后退一步，左拳拉回至腹，右拳下落至腹前，左足向后退一步；同时，左拳经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻。重心后移，大部重量在左足。目视左拳（图5-199）。

②右足向前进半步，左足微跟，大部重量在左足；同时，右拳向前劈出成掌，左手拉回至胸前，右掌高与肩齐。目视右手（图5-200）。

动作要点：

两手动作与劈拳相同，步法是退步，退步要快，步幅不要大。此动作也可做成摇身右劈。

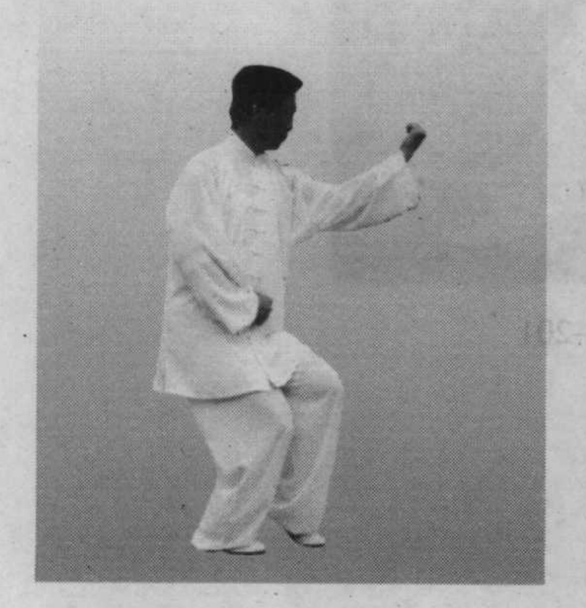


图 5-199

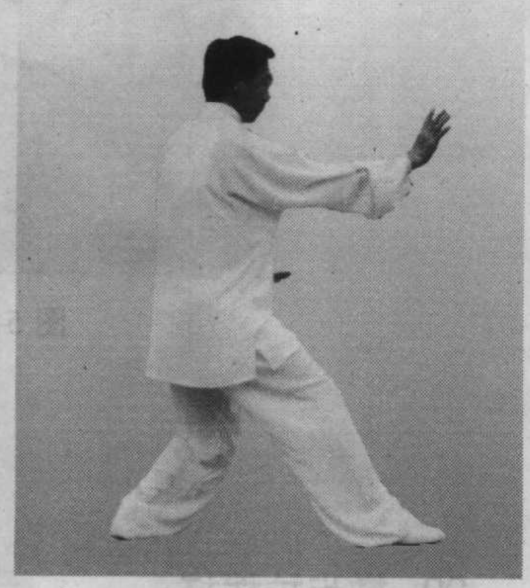


图 5-200

28. 原步左切脖

两足原地不动，左手以掌心向上、向前伸臂，由左向右横切，高与脖齐，左臂微屈。同时，右掌拉回至腹前。目视左掌（图 5-201）。

动作要点：

此动与上势连接要紧，两手接连向敌脖子横切。



图 5-201

29. 撤步拉拨打

①左足向后退半步，重心后移，右足随之后撤至左足前，脚掌点地；同时，右手张开虎口向前，掌心向左，向前伸臂，

由前向左、向后拉，抓握成拳，回至胸前，左手拉回至腹前成拳。目视右手（图 5–202）。

②左拳前伸屈肘，由前向左横拨，左肩微顺，目视左拳，左拳高与肩齐（图 5–203）。

③右足向前进半步，左足跟进，大部重量在左足。同时，右拳向前打出崩拳，高与胸齐。左拳拉回至腹前，头上顶，目视右拳（图 5–204）。

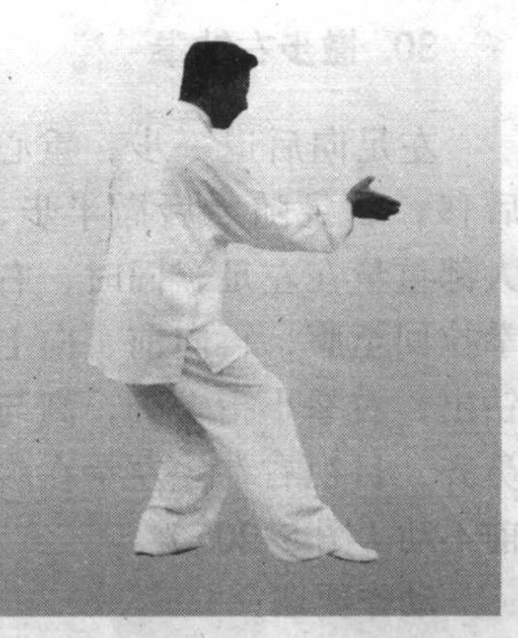


图 5–202

动作要点：

①拉拨打是一个完整的动作，两手动作要连贯不停，动作要快。

②左足退步，右足撤步与两手做拉拨动作要一致。右拳崩出与右足进步要整齐。

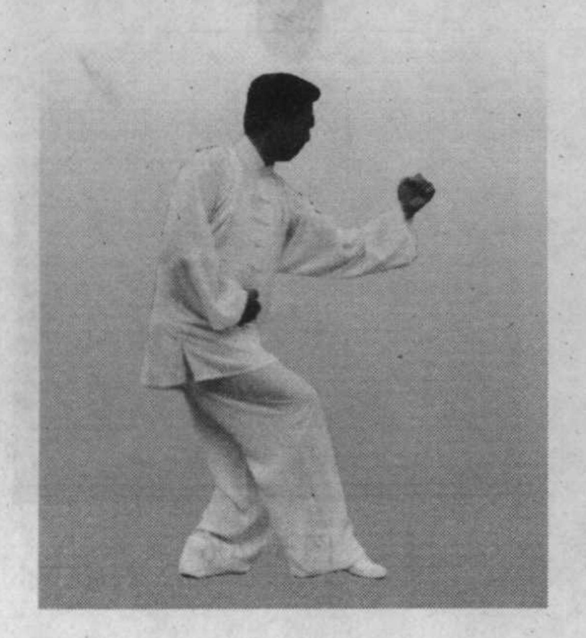


图 5–203

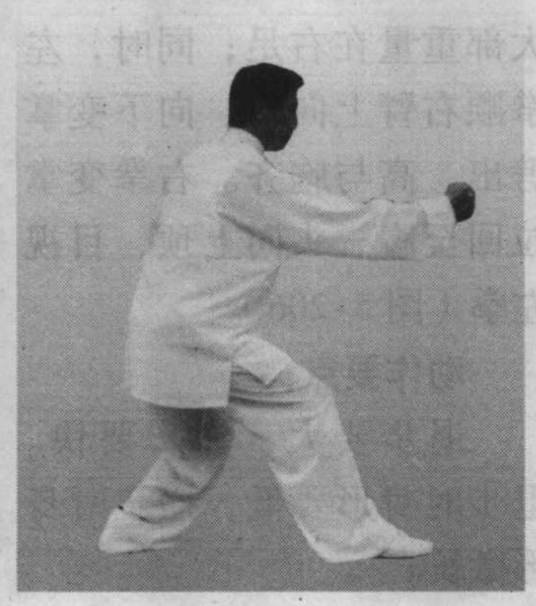


图 5–204

30. 撤步右钻拳

左足向后退一步，重心后移，右足随之后撤半步，大部重量在左足；同时，右拳拉回至腹，再向前、向上钻出，右拳小指上翻，高与鼻齐，目视右拳。左拳在腹前不动（图 5–205）。

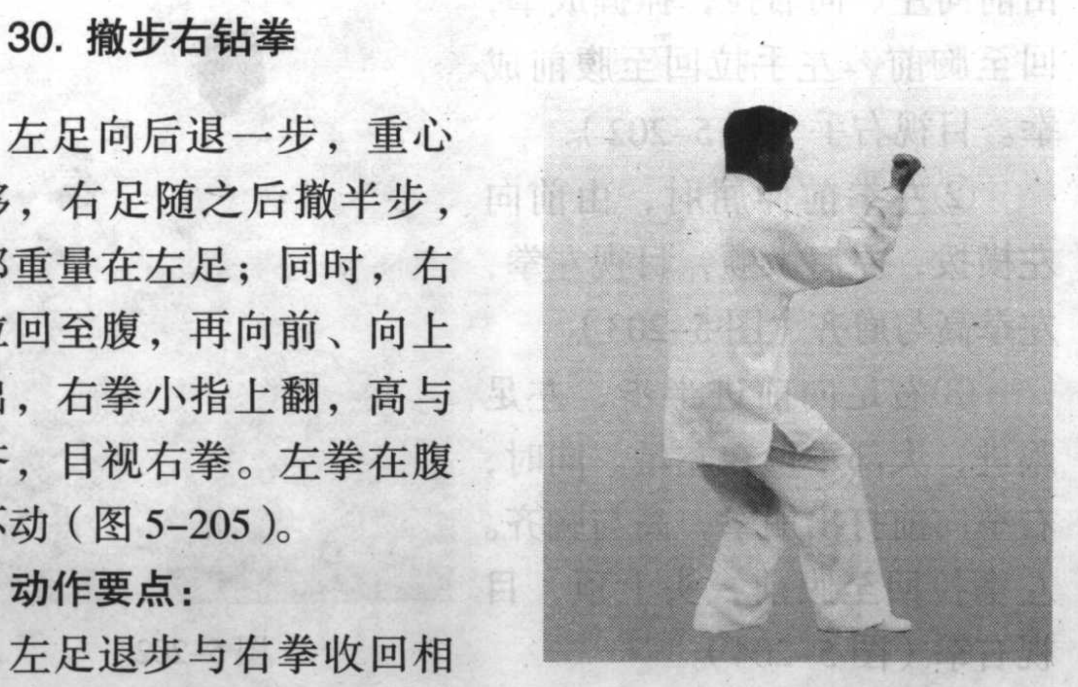


图 5–205

动作要点：

左足退步与右拳收回相一致，右足后撤与右拳钻出要整齐。

31. 退步左劈

重心后移，右足向后退一步，左足随之向后撤半步，大部重量在右足；同时，左拳顺右臂上向前、向下变掌劈出，高与胸齐。右拳变掌拉回至腹，头向上顶，目视左拳（图 5–206）。

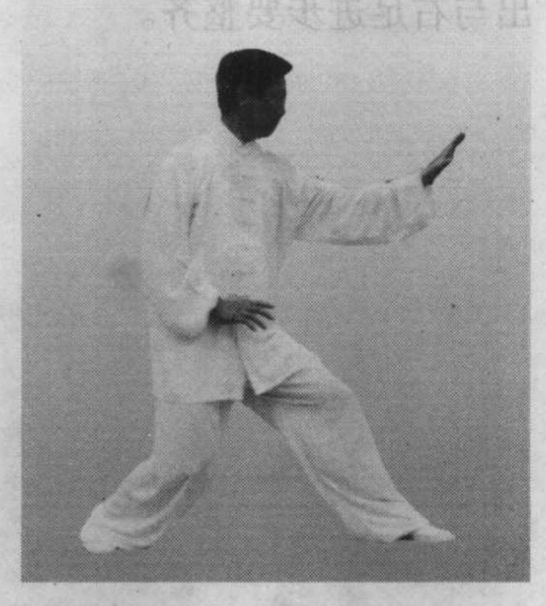


图 5–206

动作要点：

退步要大，撤步要快。退步时身形要低，撤步时身形微长。

32. 撤步左钻拳

右足向后退半步，重心后移，左足后撤半步，大部重量在右足。同时，左手拉回至腹不停，握拳向上、向前钻出，高与鼻齐。右手在腹前不动，目视左拳（图 5-207）。

动作要点：

右足退步与左手拉回要相齐，左足撤步与左拳上钻要一致。

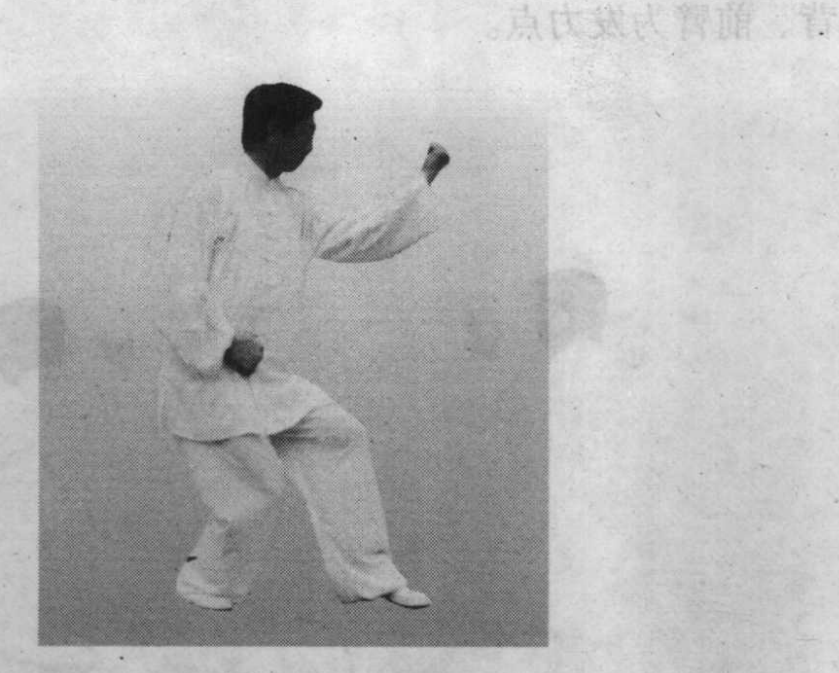


图 5-207

33. 换步拍拨抽

①左足后撤至右足外落地；同时，右手以手心向左，掌指向上、向前伸臂，由前向左摆，屈臂向后带至左肩前。左掌收

回至胸前不停，左臂屈肘，由胸前向左外拨。含胸两肩内合，身形左转。目视右手前方（图 5-208）。

②重心移向左足，右足向前上一步，左足不动。同时，右手以掌背向前，用力向前反背抽劈，高与肩齐。左手向后撑圆，配合发劲，开胸实腹。目视右手（图 5-209）。

动作要点：

①拍拨抽是一个连续不断的手法，连接要紧，动作要连贯，要一气呵成。

②两足换步要快。反抽发劲时，两臂要撑圆，以右手的手背、前臂为发力点。

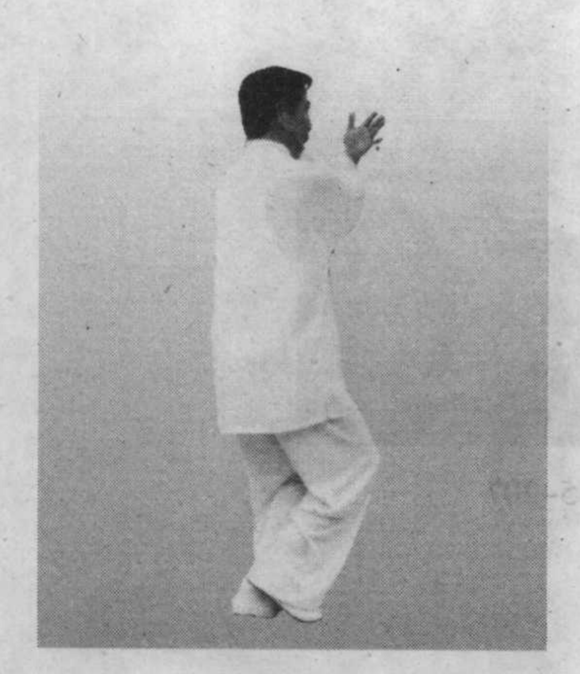


图 5-208

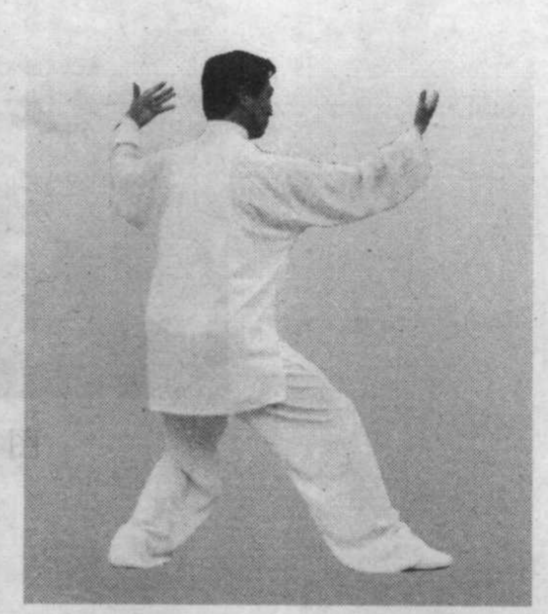


图 5-209

34. 退步捋手右劈

①左足向后退一步，重心后移，右足随之后撤至左足前，脚尖点地。同时，右手内旋向右、向下拉回至腹，左手前伸向前、向下劈出，高与胸齐。目视左手前方（图 5-210）。

②右足向前进半步，左足不动，大部重量在左足；同时，左手向下拉回至腹，右手向前劈出，掌心向前，高与鼻齐。目视右手（图 5-211）。

动作要点：

①右手拉回，注意要先向右划一弧形，左手前伸与右足后撤，动作要协调一致。

②右掌前劈与右足进步要手脚整齐一致。

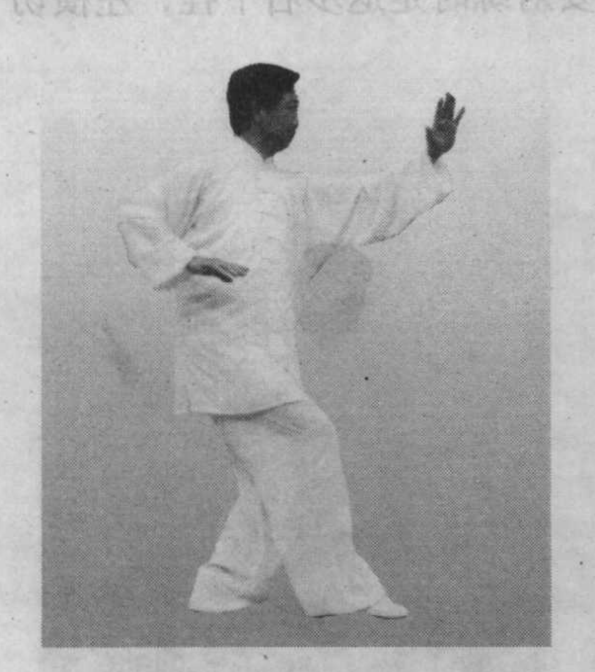


图 5-210

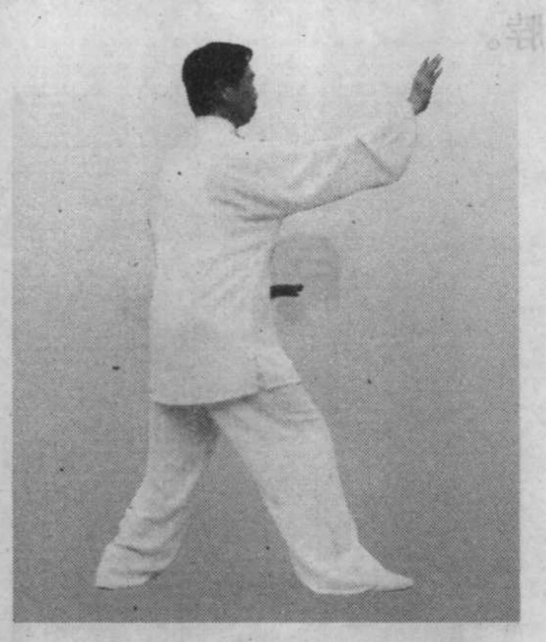


图 5-211

35. 退步左劈

①左足向后退半步，右足后撤至左足内侧点地；同时，右手抓握拉回至腹不停，经胸前向上钻出，高与鼻齐，小指上翻。左拳在腹前，头微上顶，目视右拳（图 5-212）。

②右足向后退一步，左足随之后撤半步，大部重量在右足；同时，左拳向上经心窝，顺右臂向前、向下劈出变掌，高与肩齐。右手向下抓握拉回至腹。头向上顶，目视左掌（图 5-213）。

动作要点：

①整个动作要连贯不停，退撤步注意重心的移动。

②右拳钻出与左足退步相一致，左拳劈出与左足后撤要相齐。

③在单练时是退步左劈，要对练时是退步右下挂，左横切脖。

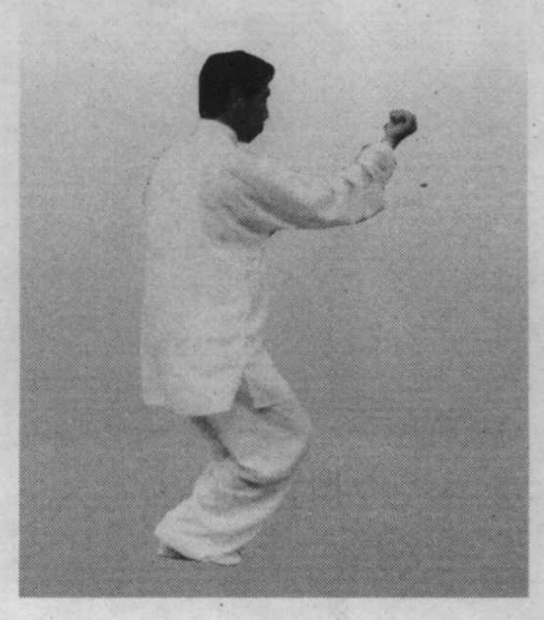


图 5-212

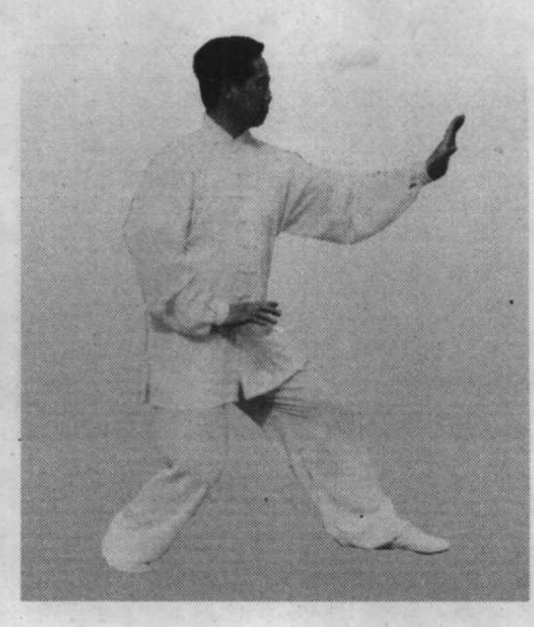


图 5-213

36. 撤步右横拳

右足向后退半步，重心后移，左足随之后撤半步；同时，左手抓握成拳拉回至腹前。右拳经左臂下向前、向上打出右横拳，拳心向上，高与肩齐。目视右拳前方（图 5-214）。

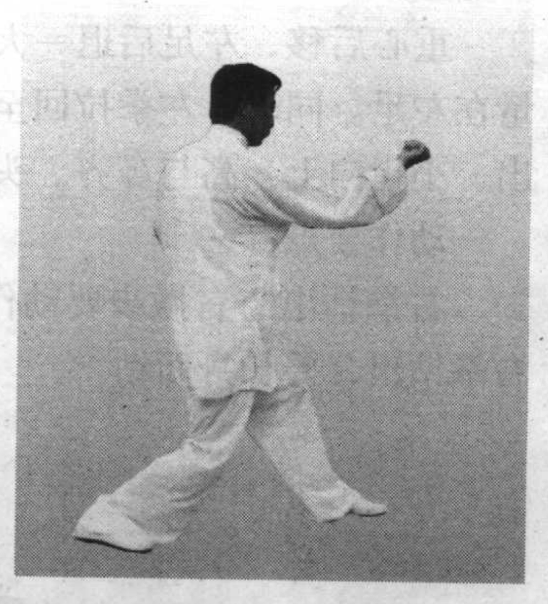


图 5-214

动作要点：

右拳横出要有向右横的劲，与左足后撤要同时，注意右肩前顺，要拧腰顺肩，两腿要有夹剪之力。

37. 左顺步崩拳

左足向前进半步，身形下坐，右足不动，两腿成半马步型；同时，右拳变掌，自前向左、向后划弧至左肩上方，掌心向左。左拳向前打出左崩拳，高与胸齐，右掌变拳拉回至腹前。目视左拳前方（图 5-215）。

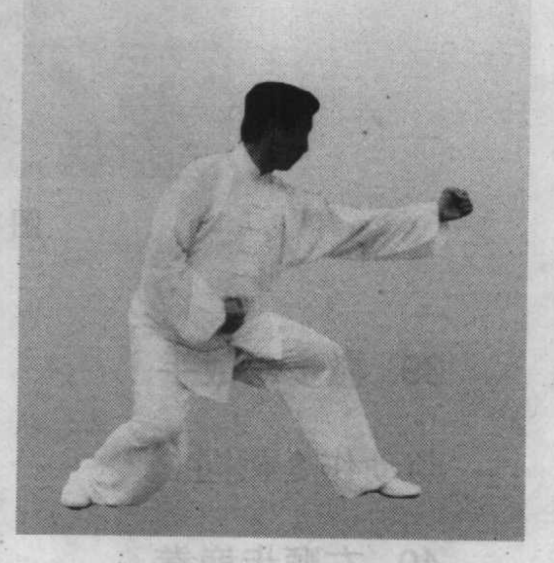


图 5-215

动作要点：

左拳打出与左足进步要整齐一致，注意身形下坐和右手向左拍拨。

38. 退步右钻拳

重心后移，左足后退一大步，右足随之后撤半步，大部重量在左足。同时，左拳拉回至胸前，右拳经心窝向前、向上钻出，小指向上，高与鼻齐。头向上顶，目视右拳（图 5–216）。

动作要点：

右拳钻出与右撤步要动作一致。左足退步，要缩身而退。右拳钻出，要长身而钻。



图 5–216

39. 撤步双截手

与动作 5 相同。

40. 右顺步崩拳

与动作 6 相同。

41. 退步右横拳

①左足后退半步，重心后移。右足后撤至左足内侧不落地。同时，右拳拉回至腹，左拳掩肘前伸，拳心向上，高与肩齐，左臂微屈。目视左拳（图 5-217）。

②右足向后退一大步，重心后移，左足随之后撤半步，大部重量在右足；同时，右拳向前打出右横拳，拳心向上，高与肩齐。左拳拉回至腹，拳心向下，头向上顶。目视右拳（图 5-218）。

动作要点：

左退步与右拳掩肘相一致；右退步与右拳向前横出动作要整齐一致。

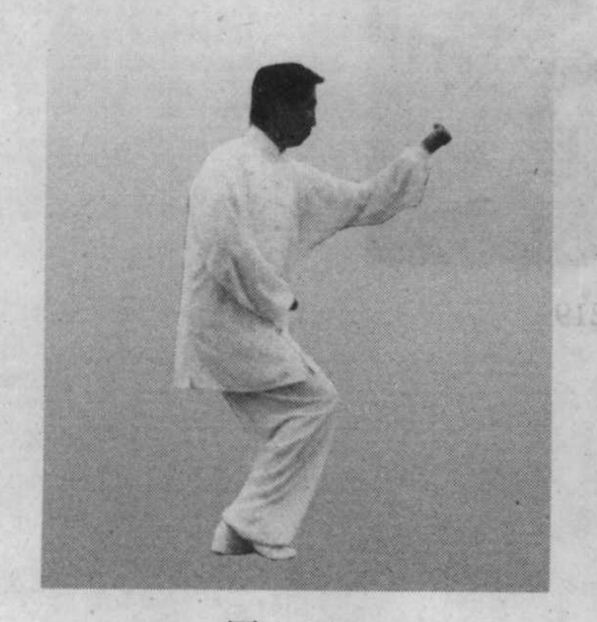


图 5-217

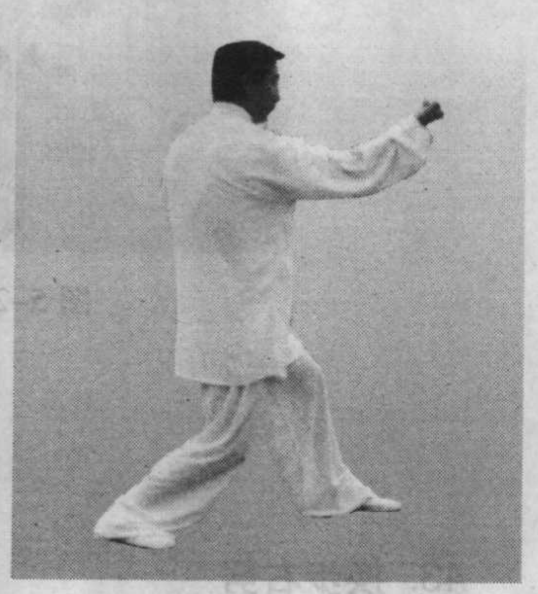


图 5-218

42. 鹞子抓肩

两足不动，重心微向右足移，身形向右移；同时，右拳收回至腹，拳心向内。左手拇指向下，四指向上，虎口张开，向前伸臂推出，臂微屈，高与肩齐。目视左手（图 5-219）。

动作要点：

鹞子抓肩注意手型，左手推撑与身形右移要协调一致。

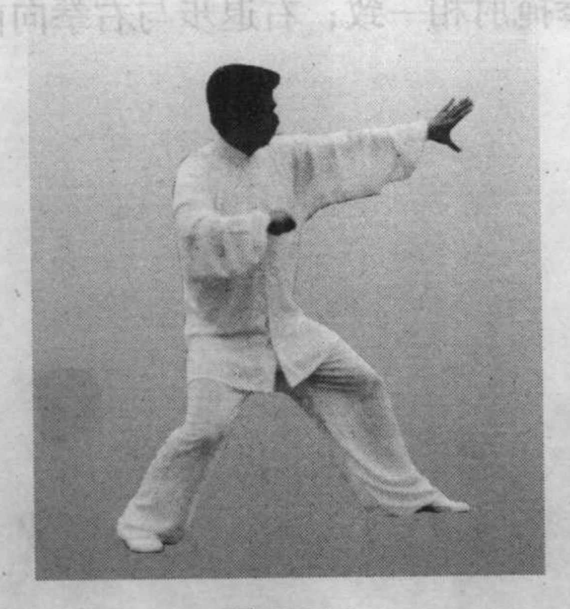


图 5-219

43. 换步右劈

①左足后撤至右足内侧落地，重心移向左足；同时，左手抓握拉回至腹成拳，再经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，小

指上翻。头微上顶，目视左拳（图 5–220）。

②右足向前进一步，大部重量在左足，两腿成右三体势步型；同时，右拳向前劈出成掌，高与胸齐。左拳拉回至腹，拳心向下，头向上顶，下颏内收。目视右手（图 5–221）。

动作要点：

换步要快，注意重心的移动。左拳钻出与左足撤步相一致。右掌劈出与右足上步要相齐。

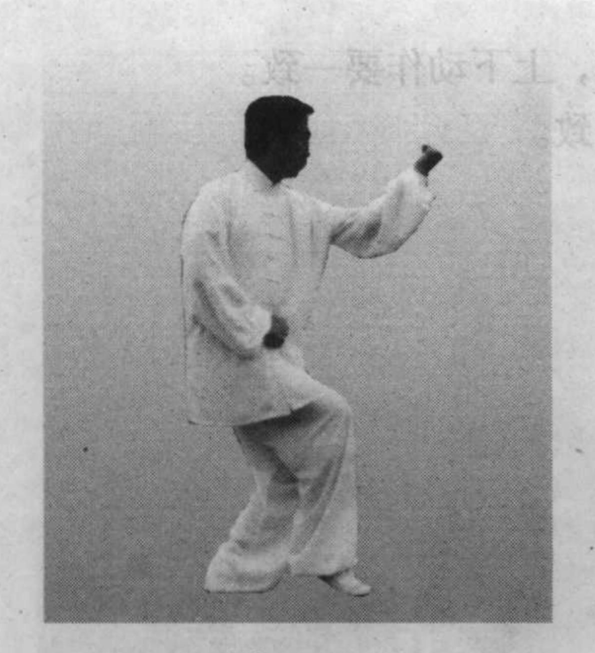


图 5–220

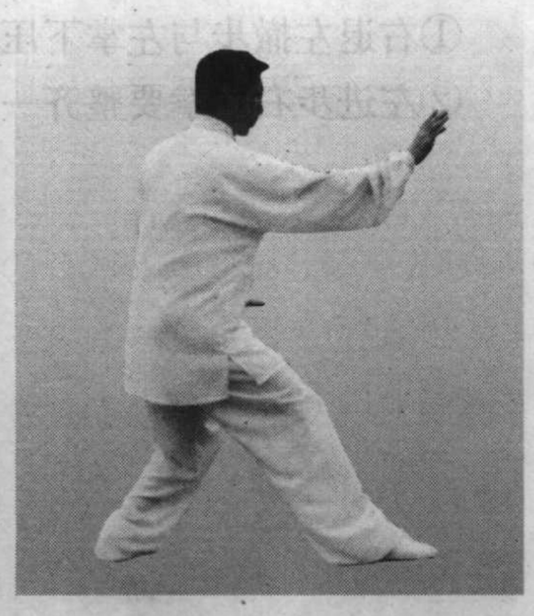


图 5–221

44. 原步左切脖

动作过程和动作要点均与 16 相同。

45. 右退步崩拳

①左足后退半步，重心后移，右足向后退一大步，左足后撤至右足前，重心在右足，左足尖点地，两腿微下蹲。同时，左手屈肘收回至身前，左掌翻转向下按压，掌心向下，高与腰齐。目视左掌（图5–222）。

②左足向前进一步，右足跟进至左足后，成崩拳步型。同时，右拳向前打出右崩拳，高与胸齐，拳眼向上，臂微屈。左手握拳收回至腹前。头向上顶，目视右拳（图5–223）。

动作要点：

①右退左撤步与左掌下压，上下动作要一致。

②左进步右崩拳要整齐一致。

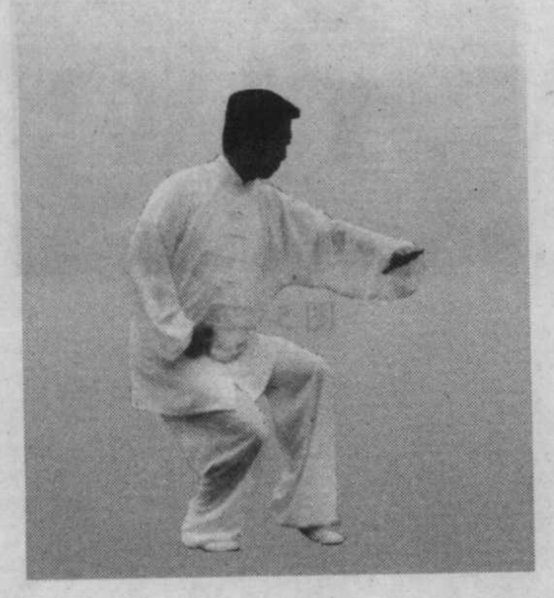


图5–222

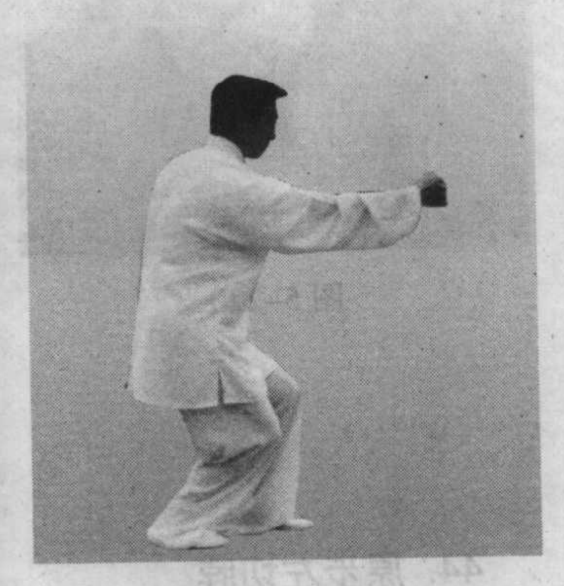


图5–223

46. 退步左崩拳

①右足后退半步，右拳外旋，使拳心向上，重心微向后移，松肩坠肘，头向上顶。目视右拳（图 5-224）。

②重心后移，左足向后退一步，落地站稳。右足尖微向外摆，两腿交叉。同时，右拳拉回至腹，拳心向里。左拳向前伸臂打出左崩拳，高与胸齐，拳眼向上左肩前顺，头向上顶，下颏内收。目视左拳前方（图 5-225）。

动作要点：

左拳打出与左足后退落地要完整如一。注意发劲时，要拧腰顺肩，前手拉回与后手打出要前后一致。

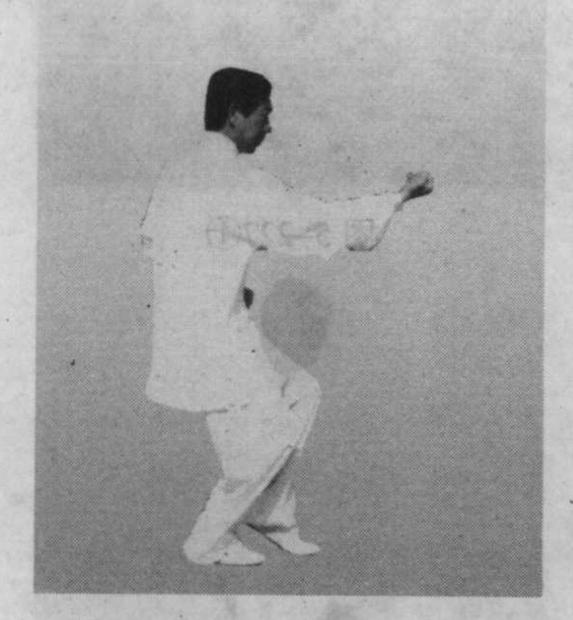


图 5-224

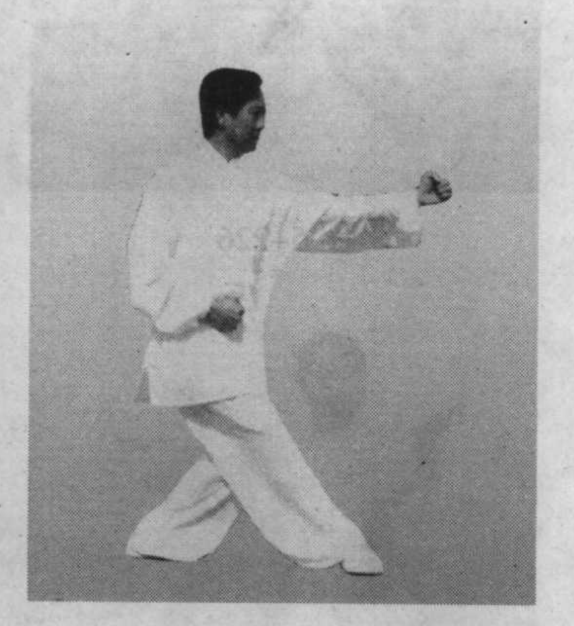


图 5-225

47. 收势

①左足向前上一步，右足不动，两足成左三体势步型。同

时，左拳扣压拉回至小腹，头向上顶。目视前方（图 5–226）。

②右足向左足并拢，两腿弯曲。同时，两拳变掌向两侧平举，向面前合拢，掌指相对，高与肩齐。目视前方（图 5–227①②）。

③两腿伸直站起，成立正姿势。同时，两掌向下按压至腹前，两手垂于体侧。目向前平视（图 5–228）。

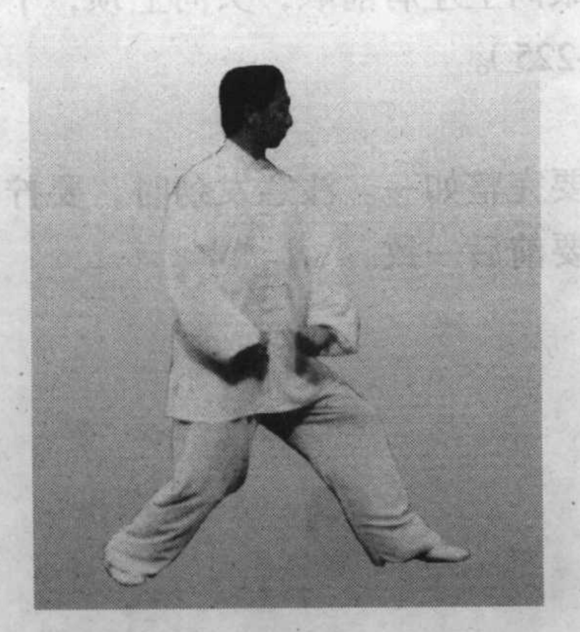


图 5–226

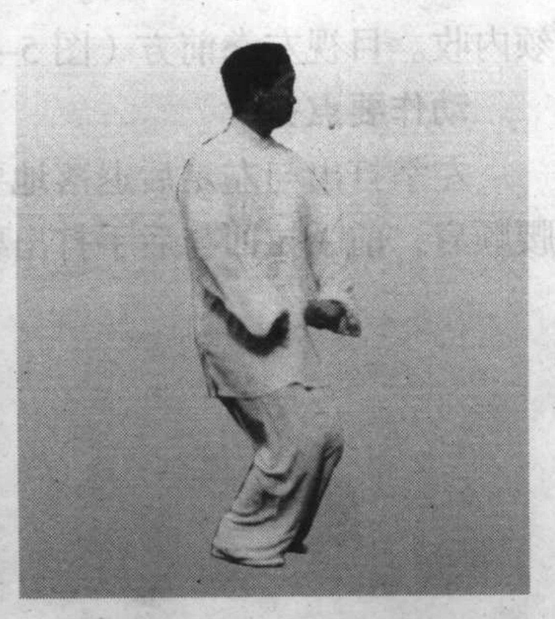


图 5–227①



图 5–227②

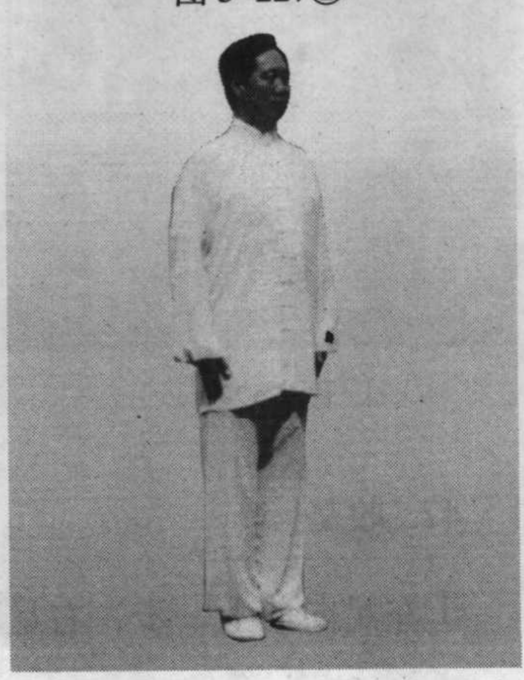


图 5–228

动作要点：

①左拳扣压拉回与左足上步要同时。

②两拳下按与两腿起立要相一致。

③精神要饱满贯注，不可散乱。

第六章 对 练

第一节 绞手炮

一、概 述

形意拳绞手炮是对练套路中最短的一个，由劈拳、崩拳、炮拳三势所组成，有的拳家称之为“三手炮”。绞手炮是由于在对练中两人的手臂互相缠绕，互相粘裹，绞在一起进行定势套路练习，故名“绞手炮”。在民间传统练法中，绞手炮有定步练习和进退练习法两种，以定步练习为主。它是五行拳学完之后，为更好地理解劈拳、崩拳、炮拳的用法，两人在原地进行攻防解破练习的一个小套路。在对练套路中，甲乙互换，循环不止，次数不限，以提高技法招势的实用性。

二、动作顺序名称

1. 预备势
2. 甲右炮拳，乙左拍肘右崩拳
3. 甲左劈拳，乙左炮拳
4. 甲右劈拳，乙右炮拳

5. 甲左拍肘右崩拳，乙左劈拳
6. 甲左炮拳，乙右劈拳
7. 甲右炮拳，乙左拍肘右崩拳

三、定步练法动作过程

1. 预备势（深色衣服为甲方，浅色衣服为乙方）

①甲乙二人成立正姿势对面站立，两人相距一臂半距离，目视对方（图 6–1）。



图 6–1

②甲乙二人同时两手握拳拉至两腰侧，两拳心向上。甲右足向右，乙左足向左，同时横跨一步，两腿屈膝下蹲，成马步姿势。

两足之间的距离是本人脚长的3倍。两人目视对方（图6–2）。

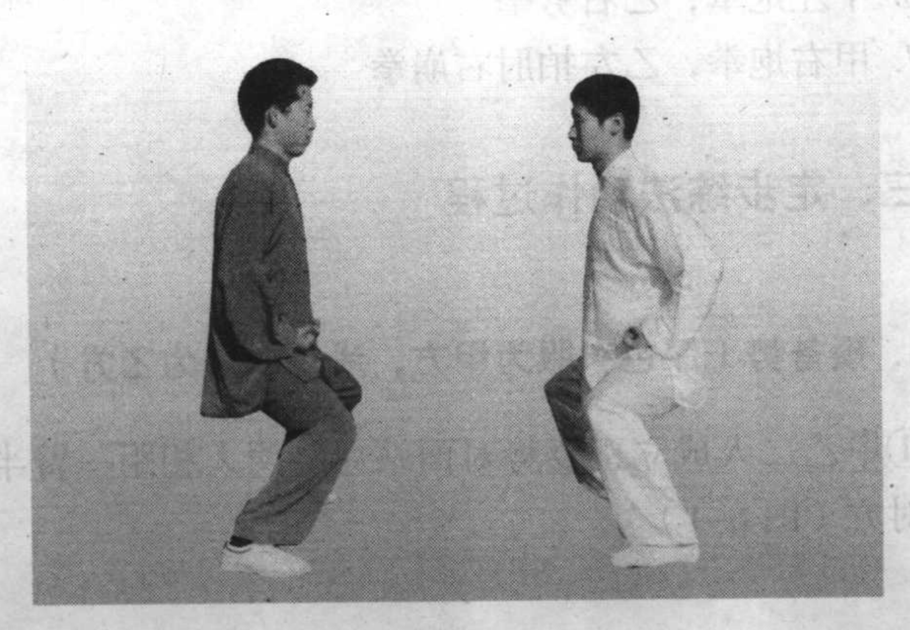


图6–2

2. 甲右炮拳，乙左拍肘右崩拳

①甲方左拳拳心向里，经心窝向上钻出，高与鼻齐时，重心向左移，右腿蹬直，两腿成左横裆步。左拳随重心左移内旋，拳眼对左额角，左肘下垂。同时，右拳向乙方心窝处打出右炮拳，拳眼向上，右臂微屈。目视右拳（图6–3）。

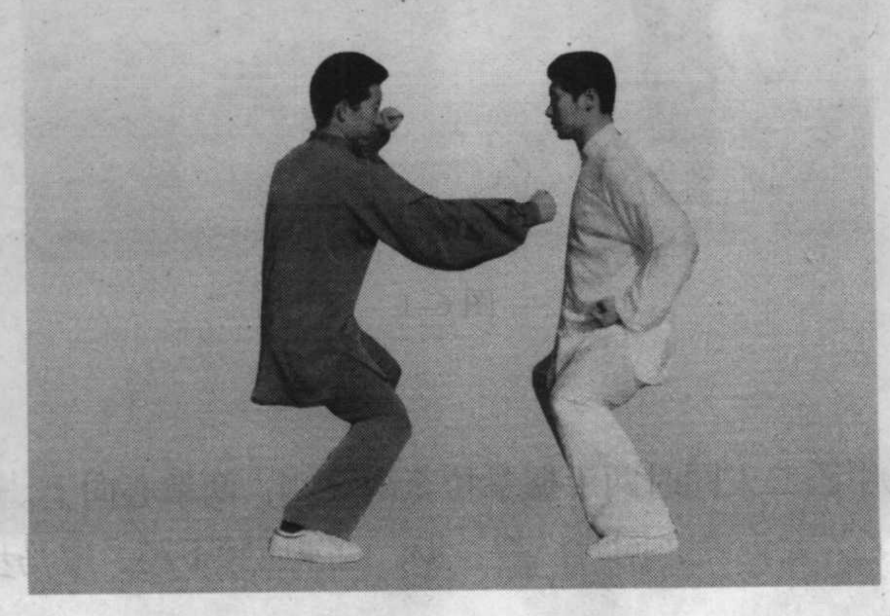


图6–3

②乙方两足成马步不动，左拳变掌，掌心向左，掌指向上，向甲方右臂肘部向右拍击，左肩微向前顺。乙方右拳向甲方右肋部打出右崩拳，右肩微前顺，拳眼向上，右臂微屈。目视右拳（图 6–4）。

动作要点：

①甲向乙心窝打右炮拳时，不要突然发力，要有定点。

②身体重心向左右移动时，两脚在原地扭转。左移时，左脚尖微外展，右脚跟后展。向右移动时，右脚尖微外展，左脚跟向后蹬。两足随重心的移动而同时动作。以下甲乙相同。

③乙左手拍击甲右肘和右崩拳打出，要先拍后打，几乎同时。注意两肩要前顺。在对练时，双方发拳打出要有定点，不要真的发力打中，以免发生伤害事故。



图 6–4

3. 甲左劈拳，乙左炮拳

①甲右拳变掌，内旋翻转，掌心向下，抓捋乙右拳腕部，

向下、向后拉拽。同时，左拳变掌，向乙面部劈去，掌心向前。同时，身体重心向右移，成右横裆步。目视乙方面部（图 6–5）。

②乙右拳屈肘上钻，向甲方左臂内侧钻出，同时重心向右移，乙右拳内旋滚转至拳眼对额角处。两腿成右横裆步，右腿弯曲，左腿蹬直，两足原地拧转。同时，左拳向甲心窝处打出左炮拳。拳眼向上，左臂微屈，目视甲方心窝处（图 6–6）。

动作要点：

①甲右手抓捋向下拉拽和左手劈掌要同时一起发力，左肩要向前顺。对练时，甲右手不要抓捋，只要挂开就可以了，以免乙方接下面动作困难。注意双方的配合。

②乙左炮拳中的右拳上钻内旋，要滚钻外撑，以粘转甲右臂。身形向里钻，随重心的右移而钻裹，与左炮拳的打出同时完成。

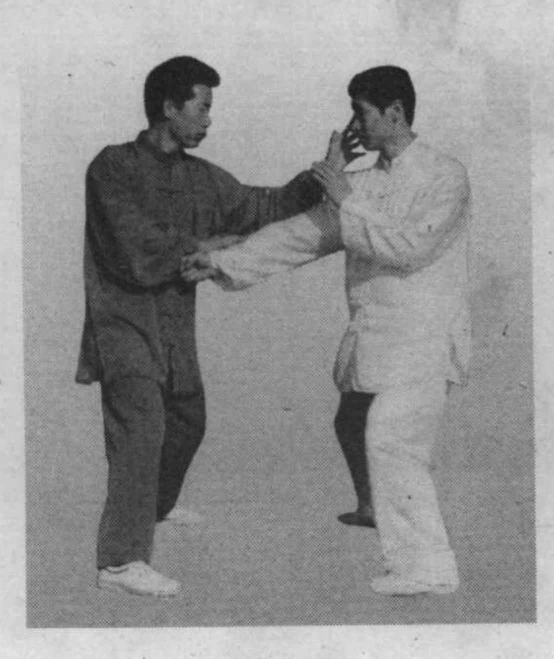


图 6–5

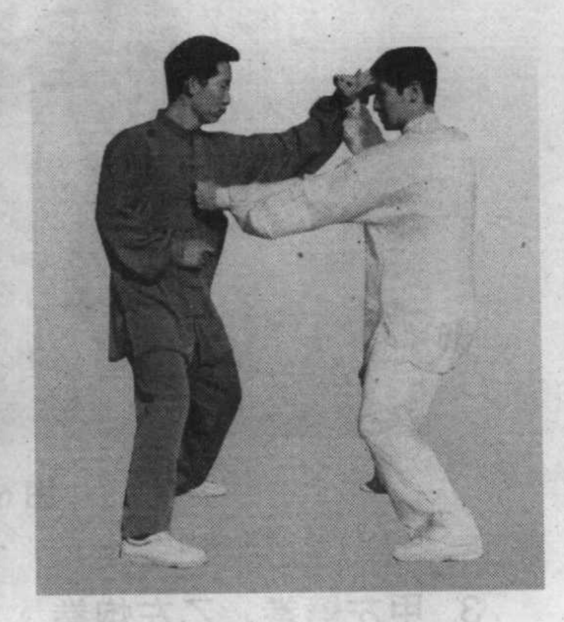


图 6–6

4. 甲右劈拳，乙右炮拳

①甲左拳下落至腹前，向乙左臂外侧向上钻，缠绕抓捋乙左腕部，并向下、向回拉拽。同时，右拳变掌，向乙面部劈去，掌心向前。身形向左移，大部重量在左足，成左横裆步。头向上顶，目视乙方（图 6–7）。

②乙左拳抽回屈肘上钻，向甲方右臂内侧钻出，随重心向左移，乙左拳内旋滚转至拳眼对左额角处。两足在原地拧转，重心向左移，左腿弯曲，右腿蹬直，成左横裆步。同时，右拳向甲方心窝处打出右炮拳。拳眼向上，右臂微屈，右肩微向前顺。目视甲方（图 6–8）。

动作要点：

①甲左手下落走一弧形，再走一自下向上的弧形刁捋。注意身法先向右转，再向左移，刁捋要快，向下拉拽要有沉劲。右手劈出与重心左移要同时。对练时，注意左手不要捋住不放手，以免下面动作无法接。

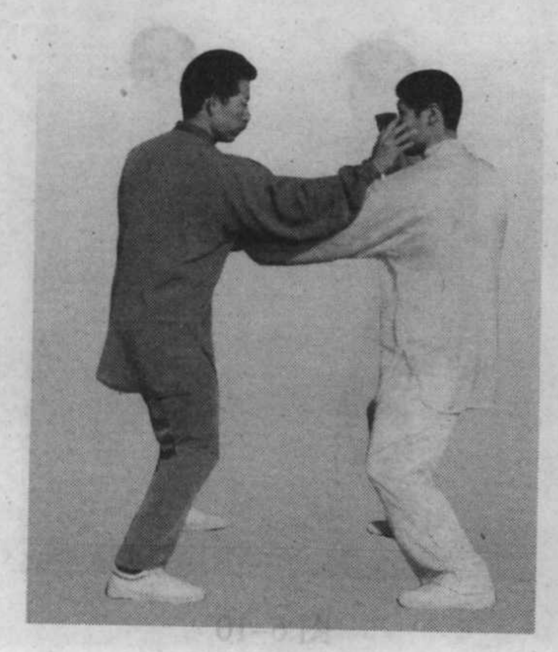


图 6–7

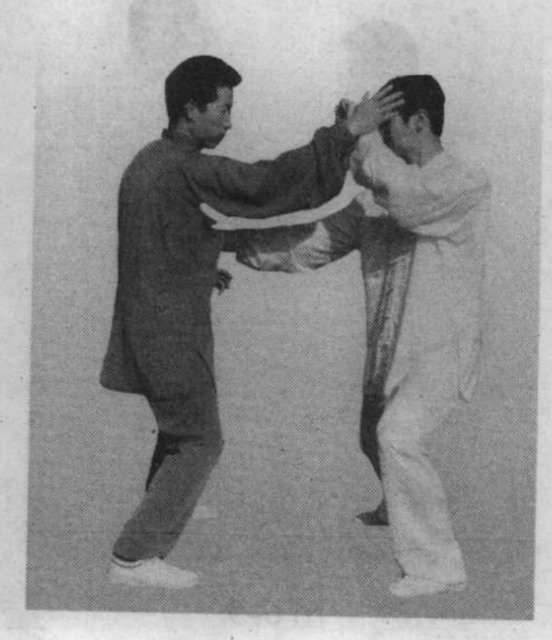


图 6–8

②乙方右炮拳的动作要点与左炮拳相同。

5. 甲左拍肘右崩拳，乙左劈拳

①甲左拳变掌，以掌心向右，掌指向上，向乙右肘部向右拍击，左肩微前顺，重心移向两足之间成马步。同时，右拳向乙右肋部打出右崩拳。右肩微向前顺，拳眼向上。右臂微屈，目视乙方（图 6–9）。

②乙右拳下落变掌，顺甲右臂外侧并向下、向回拉拽至腹。同时，左拳变掌，向甲面部劈去。身体重心向右移成右横裆步，目视甲方（图 6–10）。

动作要点：

①甲左拍肘、右崩拳的动作要点与动作 2 中乙的动作相同。

②乙左劈拳的要点同动作 3 中甲左劈拳要点。

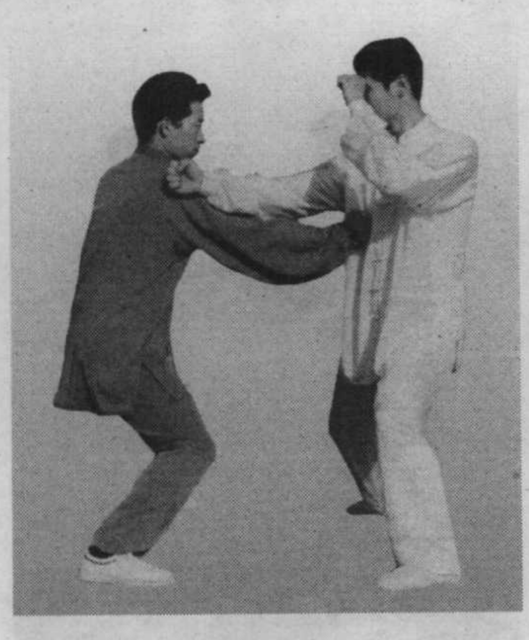


图 6–9

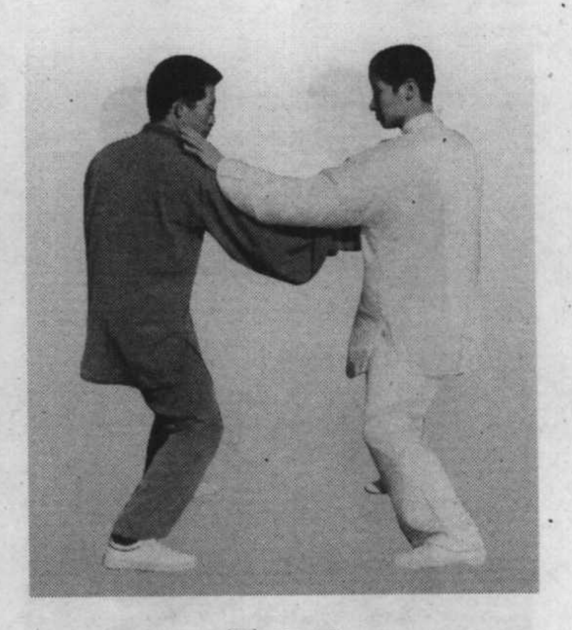


图 6–10

6. 甲左炮拳，乙右劈拳

①甲右拳屈肘上钻，向乙左臂内侧向上钻出。随重心向右移，右拳内旋滚转至拳眼对右额角处。两腿成右横裆步，右腿弯曲，左腿蹬直。同时，左拳向乙方心窝处打出左炮拳（图6-11）。

②乙左拳下落至腹，顺甲方左臂外侧向上钻，变掌内旋缠绕抓捋甲左腕部，并向下、向后拉拽。同时，右拳变掌，向甲方面部劈去，掌心向前。身体重心向左移成左横裆步。目视甲方（图6-12）。



图6-11

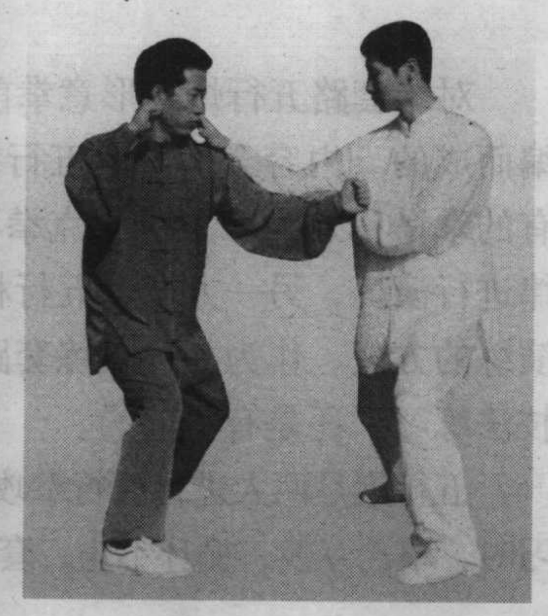


图6-12

7. 甲右炮拳，乙左拍肘右崩拳

动作过程与动作要点与2.同。

甲乙双方循环练习不已，练习次数，随双方兴趣和体力而

定。练习时，速度的掌握，要看动作熟练的程度。开始阶段动作要慢，拳打出要有定点。给对方以破解的时机，双方注意配合，以掌握动作规格和路线，体会技法的攻防含义。动作熟练之后，双方演练要快一些，动作要快速连贯，双方配合要默契。但不能太快，太快易毛躁。在对练时，既要招法正确，时机准确，还要双方的配合默契。两人对练，要注意神气要贯注，要有威慑感。

第二节　五行炮

一、概　述

对练套路五行炮是形意拳前辈根据五行相生相克的理论创编而成的。内容全部是由五行拳劈、钻、崩、炮、横所组成，有的拳谱称之为“五行生克拳”。就是一方按照五行相生的规律进行演练，另一方按照五行相克的规律进行破解，这是一种演练的方式。作为一种对练套路锻炼步法和手法，进行假设的技法练习，还是有价值的。

五行炮是两人进行五行拳攻防破解练习的一个短小套路。练习时，甲乙互换，循环不止，套路可长可短，视场地大小而定。

二、动作顺序名称

1. 预备势
2. 甲进步右崩拳，乙撤步左按
3. 甲进步左崩拳，乙上步右劈掌

4. 甲退步右炮拳，乙右压左钻拳
5. 甲退步左横拳，乙进步右崩拳
6. 甲撤步左按，乙进步左崩拳
7. 甲上步右劈拳，乙退步右炮拳
8. 甲右压左钻拳，乙退步左顺步横拳

三、动作过程和要点

1. 预备势（深色衣服者为甲方，浅色衣服者为乙方）

①甲乙二人成立正姿势对面站立，两人相距 3 步左右，目视对方。互施抱拳礼（图 6–13）。

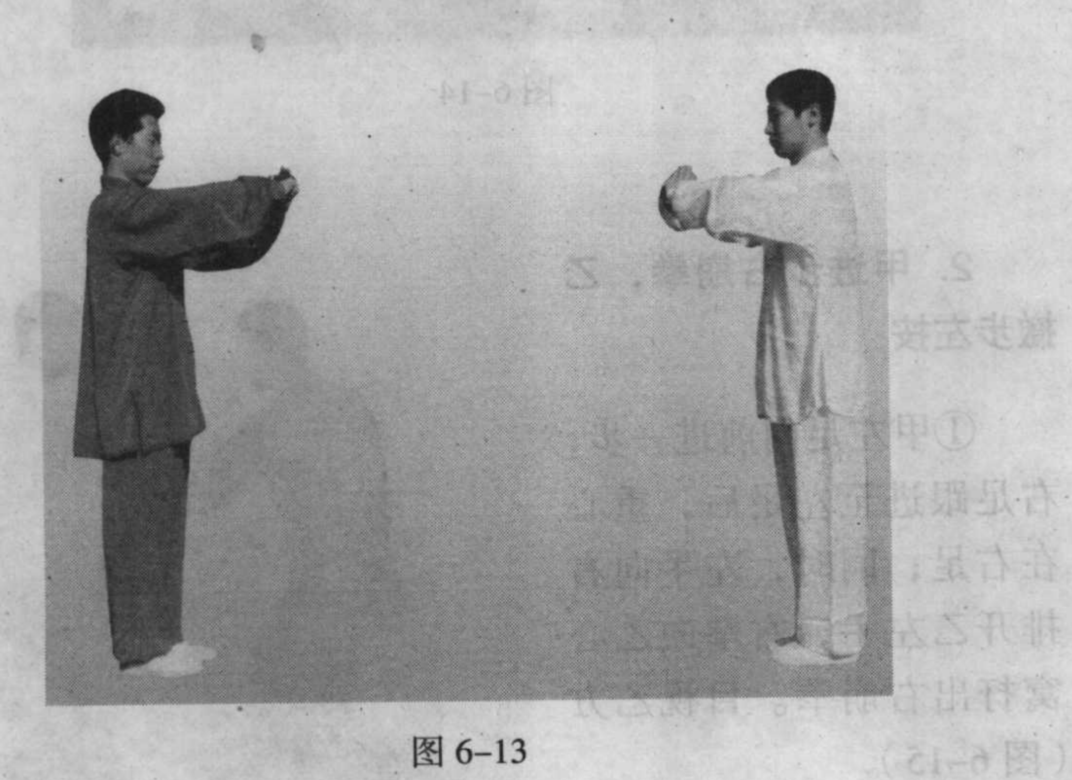


图 6–13

②甲乙二人同时做左三体势出势动作（图 6–14）。

动作要点：

同左三体势。

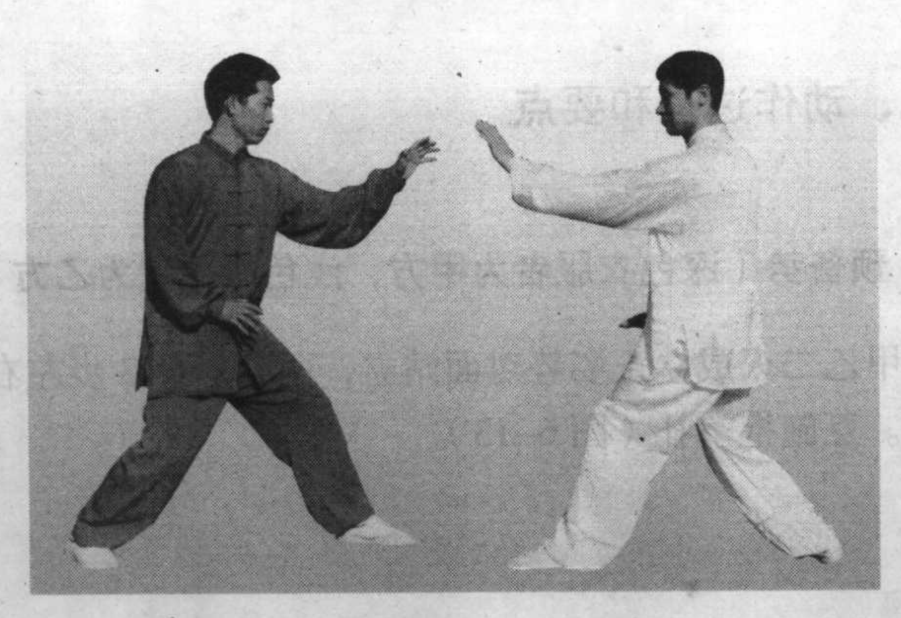


图 6–14

2. 甲进步右崩拳，乙撤步左按

①甲左足向前进一步，右足跟进至左足后，重心在右足；同时，左手向右排开乙左手，右拳向乙心窝打出右崩拳。目视乙方（图 6–15）。

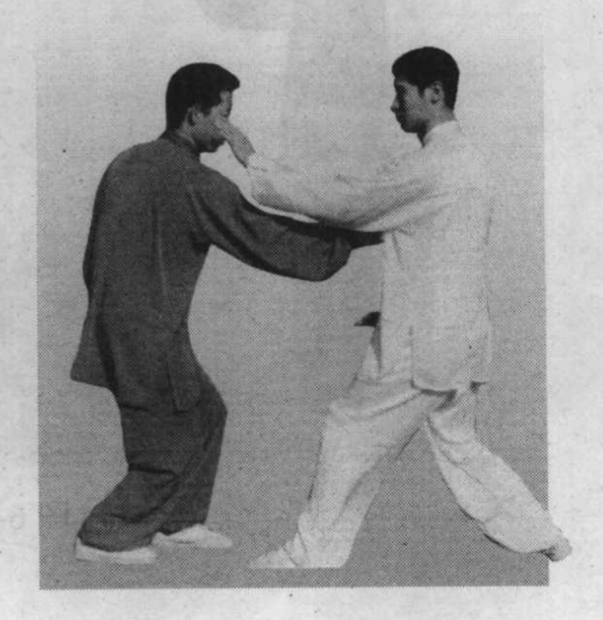


图 6–15

②乙右足向后退一小步，重心后移，左足随之后撤至右足前；同时，左手向下盖压甲右拳。目视甲右拳（图 6–16）。

动作要点：

①甲向乙心窝打右崩拳时注意要有定点，要找好距离，既能打上，又不要真的打上。

②乙撤步要快，既不能早，又不能迟。配合要默契，左手扣压下按要准。



图 6–16

3. 甲进步左崩拳，乙上步右劈掌

①甲左足向前进半步，右足跟进；同时，右拳拉回，左拳

向乙方心窝打出左崩拳，头微上顶。目视左拳前方（图 6-17）。

②乙左足原地外摆，右足向前上一步；同时，左手向甲左臂外侧上钻，翻转抓捋拉回至腹前，右掌向甲面部打出右劈拳（图 6-18）。

动作要点：

①甲进步左崩拳时，右足跟步要快，左肩微向前顺，注意右足跟步距左足要有一脚距离。

②乙左足外摆要找准距离，要距甲左足约有一步距离，然后右足上步至甲左足外侧，这样在对练中步法比较适宜。双方要多练习，找好距离感。乙左手上钻抓捋回拉，在对练时，不要抓死把，以免甲下面动作无法完成。右掌劈击时，要有定点。

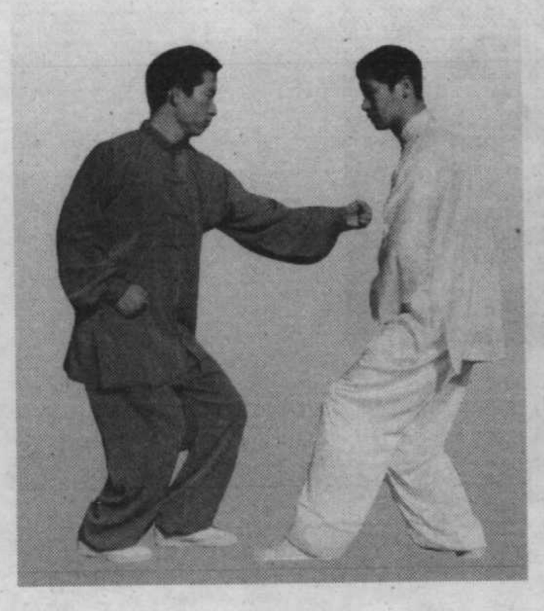


图 6-17

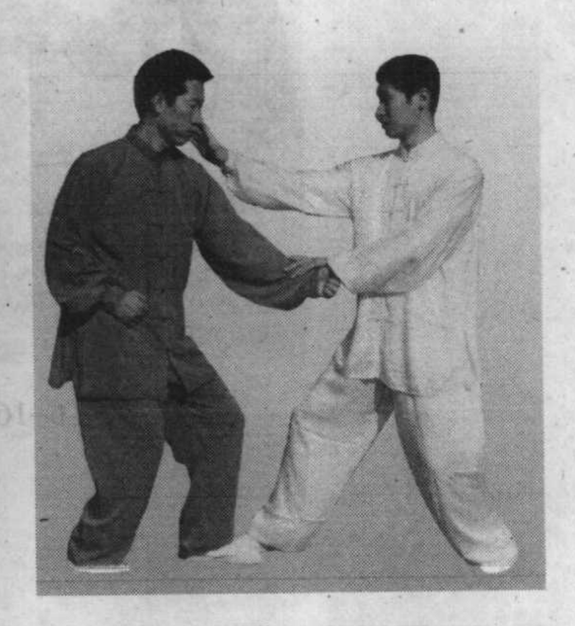


图 6-18

4. 甲退步右炮拳，乙右压左钻拳

①甲右足向后退一步，左足随之向后撤至右足前。同时，左臂屈肘向上钻，高与鼻齐，以破解乙劈来之右掌。左足不停，再向前进一步，同时，右拳向乙心窝处打出右炮拳。右肩微前顺，目视乙方（图 6–19）。

②乙右足向后退一步，左足随之后撤半步。同时，左拳向右掩肘在胸前，右拳抽回，自右向左、向下盖，以破解甲右炮拳。同时，左足向前进半步，左拳向前、向上打出左钻拳，向甲下颏处打击，目视左拳，右拳拉回至腹（图 6–20）。

动作要点：

①甲的退撤步与再进步，步法要灵活而快，注意再进步时，脚落下的位置。打右炮拳时，甲左足进步要落到乙右足的外侧，要插进去，右拳打出要身形微向前欺。对练时，要注意甲乙的配合，互相留出一定的量和时间，容对方进行破解。

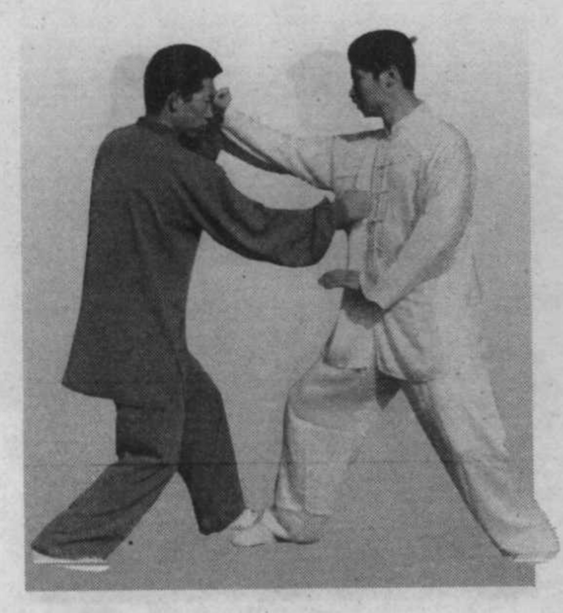


图 6–19

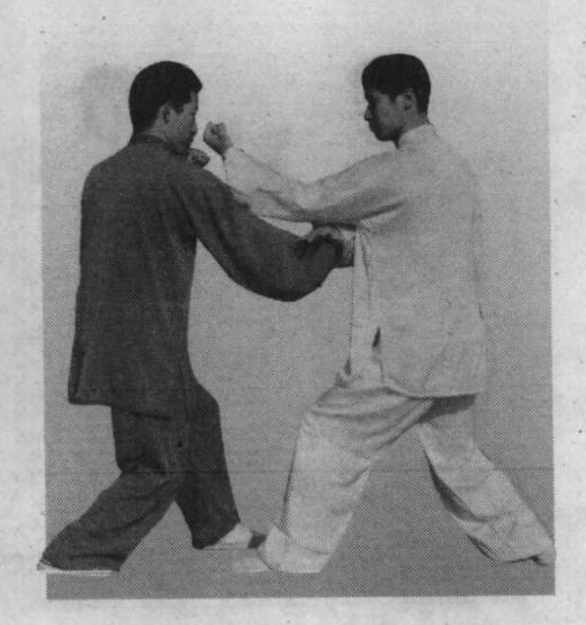


图 6–20

②乙右足先退，左足后撤，紧跟进步，动作要连贯。两手的动作与步法相结合，右足后退与左手掩肘要一致，左足再进时与左拳钻出、右拳盖压拉回要整齐。注意左足进步要向甲裆内插，左拳钻打要有定点。

5. 甲退步左横拳，乙进步右崩拳

①甲右足向后退一大步，左足随之后撤半步，两足成三体势步型；同时，左拳下落至胸前，向乙方左臂外侧上钻横出，拳心向上，以破解乙方左钻拳。目视左拳（图 6–21）。

②乙左足向前进步，右足跟进至左足后；同时，右拳向甲左肋处打出右崩拳，左拳拉回至胸前。目视右拳前方（图 6–22）。

动作要点：

①甲退步左顺步横拳是破解乙之左钻拳，是取其防守之意。左拳要有横拨的劲。注意重心后移要快，两足要稳。

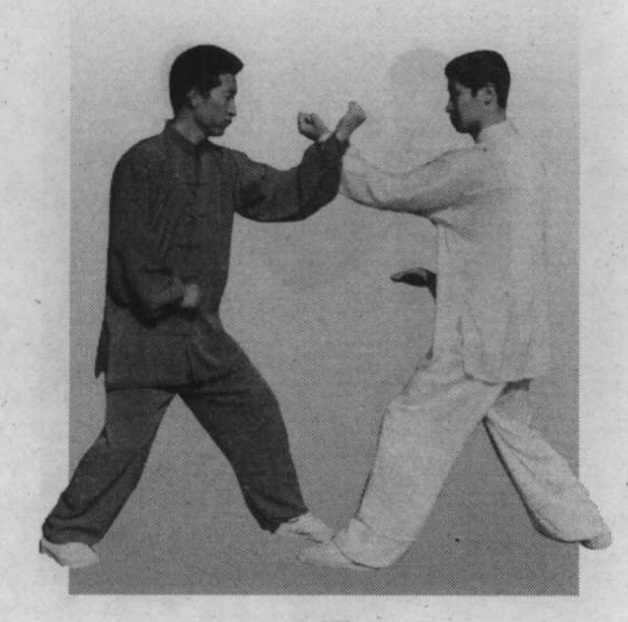


图 6–21

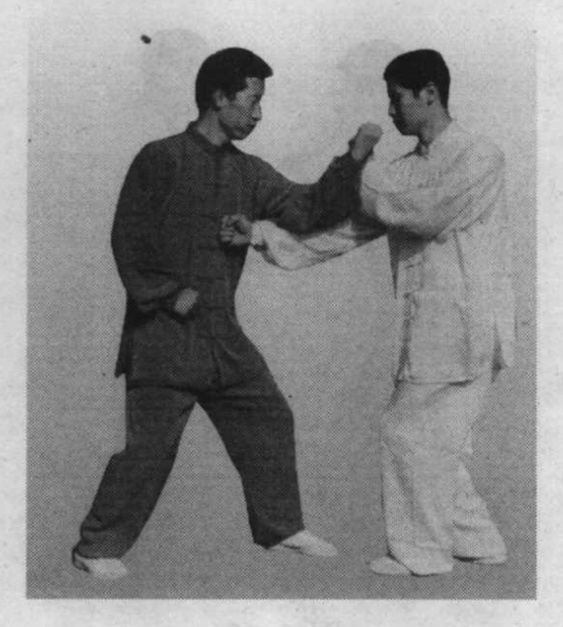


图 6–22

②乙进步右崩拳，此时乙变成了甲方，甲乙互换，再按前面动作进行演练。乙重复甲的动作，甲重复乙的动作。

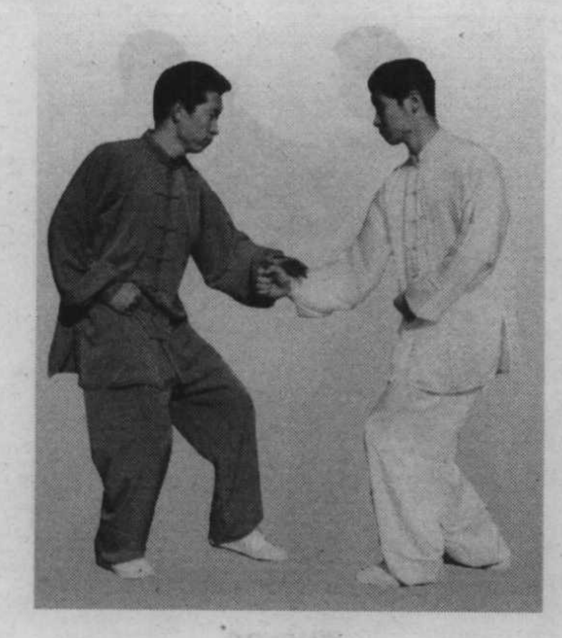
6. 甲撤步左按，乙进步左崩拳

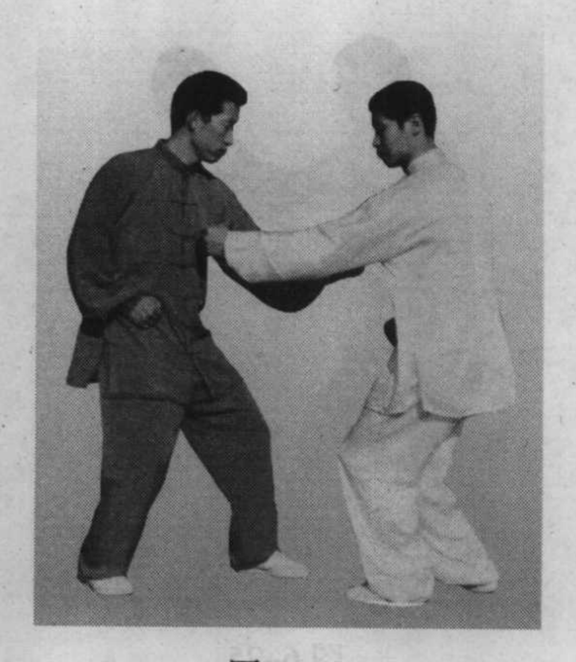
①甲右足向后退半步，重心后移，左足随之后撤；同时，左手盖压下按乙右拳。身形微向右侧，目视左手（图 6-23）。

②乙左足向前进步，右足跟进；同时，左拳向前打出左崩拳，向甲方左肋部打去。右拳拉回至腹，头向上顶，目视左拳前方（图 6-24）。

动作要点：

同前。


图 6-23


图 6-24

7. 甲上步右劈拳，乙退步右炮拳

①甲左足原地外摆，右足向前上一步；同时，左手向乙左臂外侧上钻，翻转抓捋拉回至腹前。右掌向乙面部打出右劈拳（图 6–25）。

②乙右足向后退一步，左足随之后撤半步。同时，左臂屈肘向上钻，高与鼻齐。左足不停，再向甲方右足外侧进一步。同时，右拳向甲心窝处打出右炮拳，目视右拳前方（图 6–26）。

动作要点：

同前。

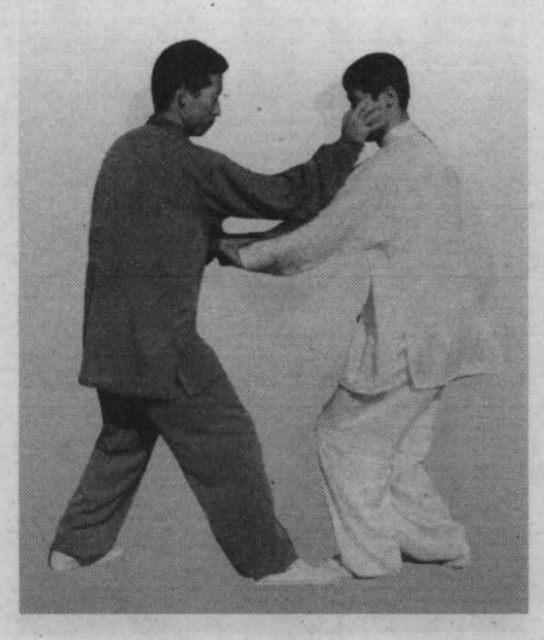


图 6–25

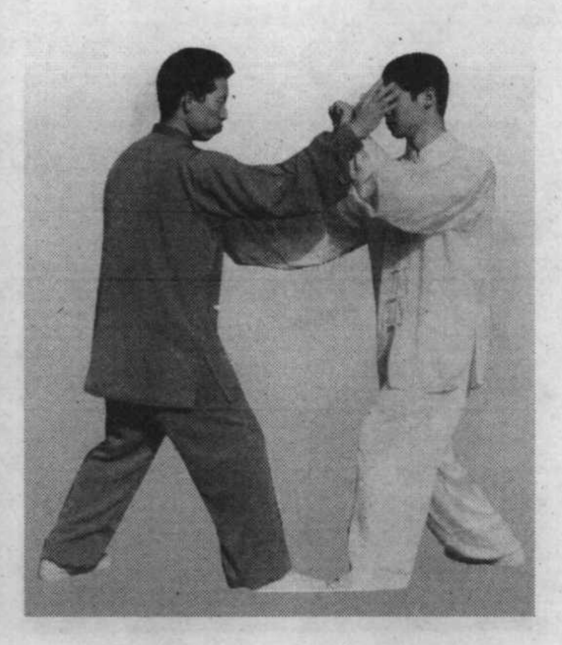


图 6–26

8. 甲右压左钻拳，乙退步左顺步横拳

①甲右足后退一步，左足随之后撤半步；同时，左拳向右在胸前掩肘。右拳抽回，自右向左、向下盖压。左足向前进半步，左拳向前、向上，向乙方下颏处打出左钻拳。右拳拉回至腹前，目视左拳（图 6–27）。

②乙右足向后退一大步，左足随之后撤半步，两足成三体势步型；同时，左拳划弧下落至胸前不停，向甲方左臂外侧上钻向左横出。拳心向上，手臂微屈，目视左拳（图 6–28）。

动作要点：

同前。

动作练至此势时，五行炮完成了一个循环。甲乙双方练习次数多少，视个人体力和场地大小而定。甲乙双方在练习时，既可以甲方做两次或三次的甲方，然后再变成乙方练习。也可一次一变，全看双方意愿而已。

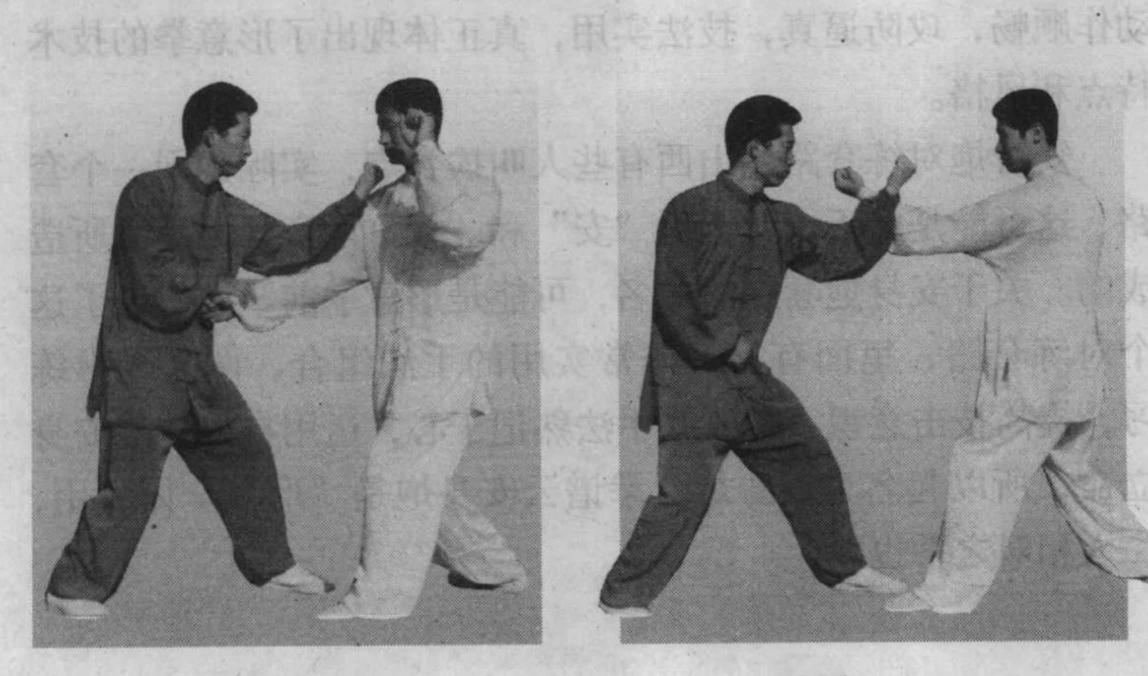


图 6–27

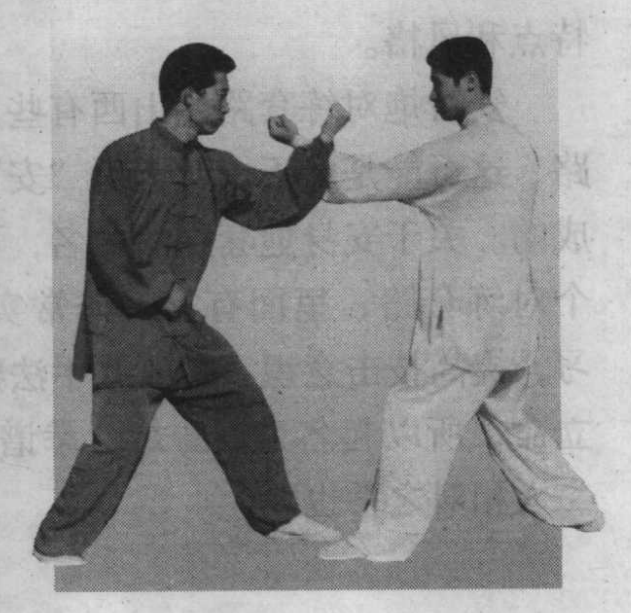


图 6–28

9. 收势

①甲乙双方左前臂相触，互相示意收势。同时，双方右足向后退一步，重心后移，左足随之后撤至右足内侧，两腿伸直站立。同时，左拳变掌，右手成拳向胸前圈抱，两手成抱拳礼姿势，目视对方。

②然后双方成立正姿势，收势完毕。

第三节　安身炮

一、概　述

安身炮是形意拳中一个优秀的经典对练套路，它流传广，影响大，深受广大形意拳爱好者的喜爱。这个套路编排合理，动作顺畅，攻防逼真，技法实用，真正体现出了形意拳的技术特点和风格。

安身炮对练套路，山西有些人叫挨身炮，实际是同一个套路，这可能是由于山西人对“安”和“挨”发音含混不清所造成的。关于安身炮套路的命名，可能是形意拳前辈们创编了这个对练套路，里面有很多非常实用的手法组合，两人经常练习，提高技击意识，把这些手法熟记于心，运用自如，能安身立命，所以起名为安身炮。拳谱云安身炮是“形拳全体大用，二人相对之拳也”。

二、对练套路动作顺序名称

甲乙准备动作

1. 甲进步右崩拳，乙退步左按右崩拳
2. 甲上步左劈拳，乙左顺步炮拳
3. 甲摇身右劈拳，乙摇身右劈拳
4. 甲左双截手，乙原步左切脖
5. 甲右双截右崩拳，乙撤步拉拨打
6. 甲猴掴绳，乙退步右钻拳
7. 甲上步右炮拳，乙退步左劈拳
8. 甲上步右贯耳，乙撤步左钻拳
9. 甲进步偷打，乙换步拍拨抽
10. 甲换步左劈，乙捋手抓头
11. 甲上步蛇形，乙退步左切脖
12. 甲左右切脖，乙右钻左崩拳
13. 甲猿猴掴绳，乙退步右钻拳
14. 甲上步捋手右切脖，乙撤步左双截手
15. 甲左切脖，乙右双截右崩拳
16. 甲捋手横踢上步右劈，乙退步左横拳
17. 甲上步左挑右劈，乙左手抓肩
18. 甲搂手右劈，乙左挂右切脖
19. 甲左双截手，乙左切脖
20. 甲右双截手右崩拳，乙退步左按
21. 乙进步右崩拳，甲退步左按右崩拳

三、动作过程及要点

甲乙准备动作

甲方面向南，乙方面向北，两人侧面相对站立。中间距离约 3~4 步，立正做好预备势（图 6–29）。

动作要点：

头须端正，下颏内收，头向上顶，直腰沉肩，两手自然下垂于两胯侧。神情安静，内虑全无，气沉丹田，精神贯注。做好对练的准备。



图 6–29

甲乙左三体势

①甲乙同时动作，两手侧平举，与肩平时屈肘，两掌向面前合拢，经面前向下按至腹前。同时两膝屈蹲，大腿和小腿之

间夹角约 120°（图 6–30）。

②甲乙同时向左转 90°，右拳经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐（图 6–31）。

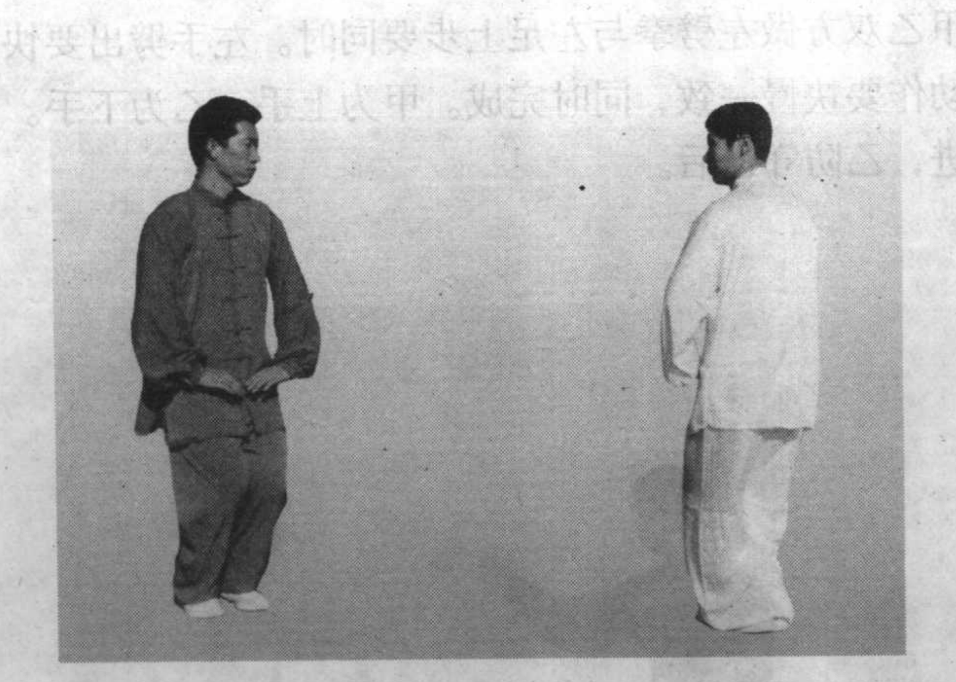


图 6–30

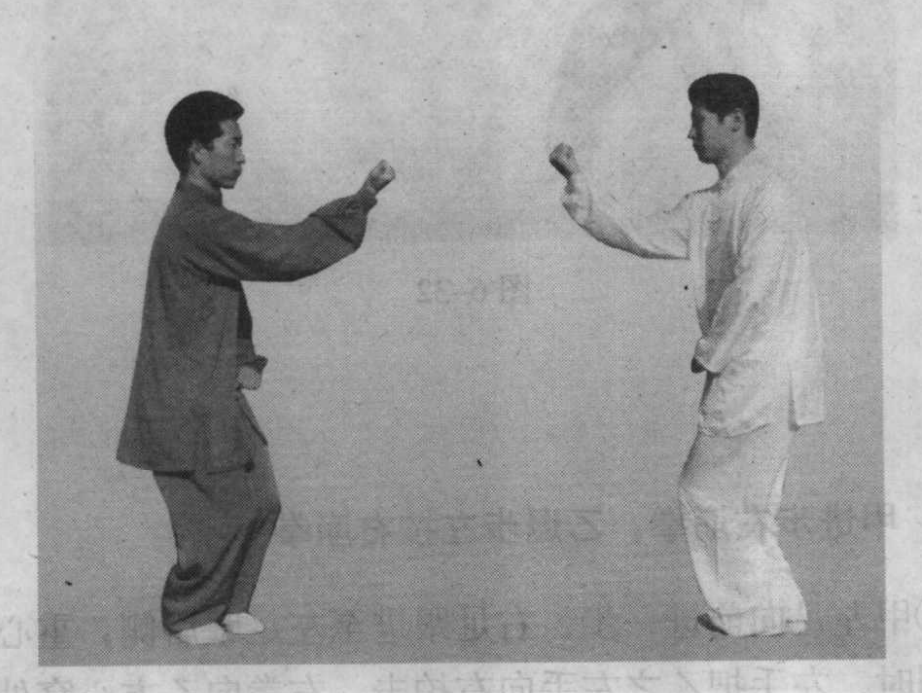


图 6–31

③甲乙同时动作，左足向前上一步，右足不动。同时，左拳变掌，顺右臂向前劈出，右手拉回至腹，目视左手前方，成左三体势（图 6–32）。

动作要点：

甲乙双方做左劈拳与左足上步要同时。左手劈出要快速有力，动作要快慢一致，同时完成。甲为上手，乙为下手。甲进攻前进，乙防守退后。

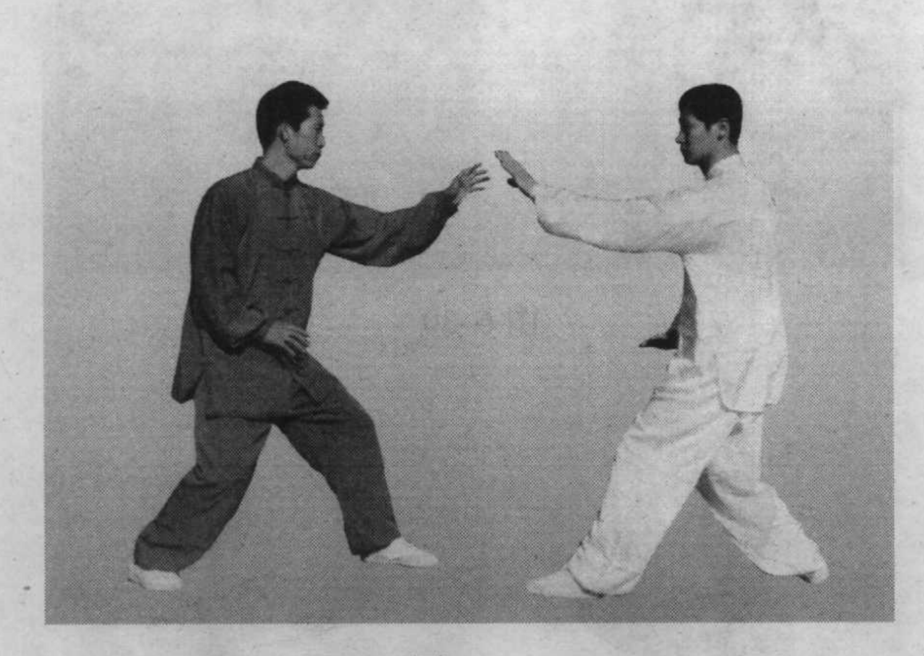


图 6–32

1. 甲进步右崩拳，乙退步左按右崩拳

①甲左足向前进一步，右足跟进至左足跟后侧，重心在右足。同时，左手把乙之左手向右拍击，右拳向乙方心窝处打出

崩拳（图 6–33）。

②乙方右足向后退半步，左足随撤半步；同时，左手掌心向下，由前按在甲右拳上，顺势下按，使其失去目标（图 6–34）。

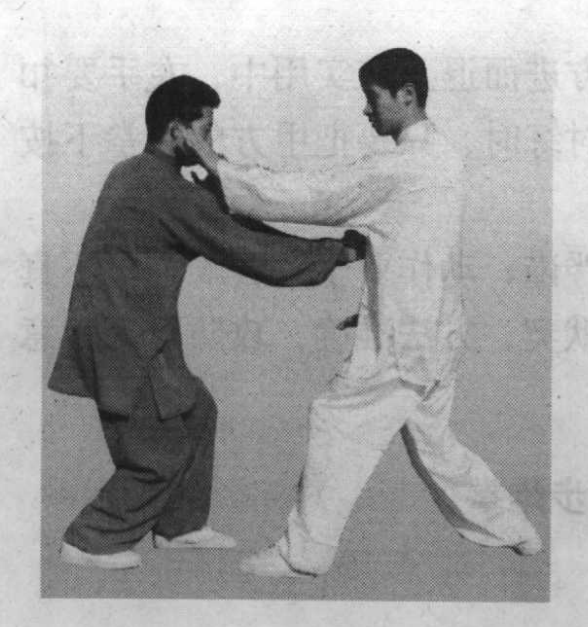


图 6–33

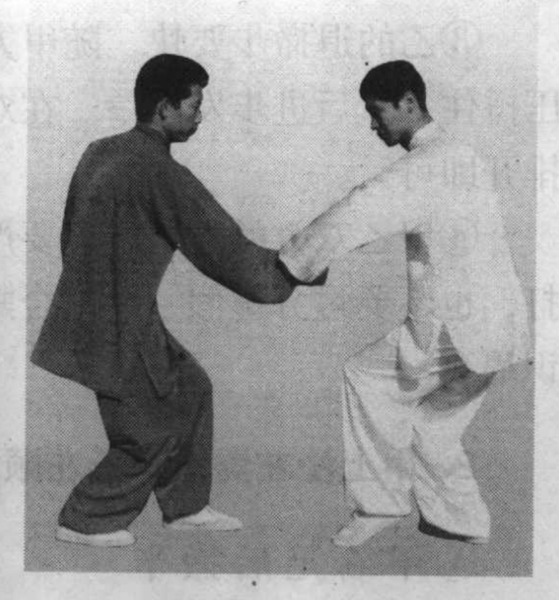


图 6–34

③乙方左足向前进半步，右足跟进半步，右拳向甲心窝打出崩拳，目视甲方（图 6–35）。

动作要点：

①崩拳在实用中，前手把对方的手排开或捋住而进崩拳，向对方心窝猛击，发拳出招要快。上步时，后脚用力后蹬，前脚要向前冲。

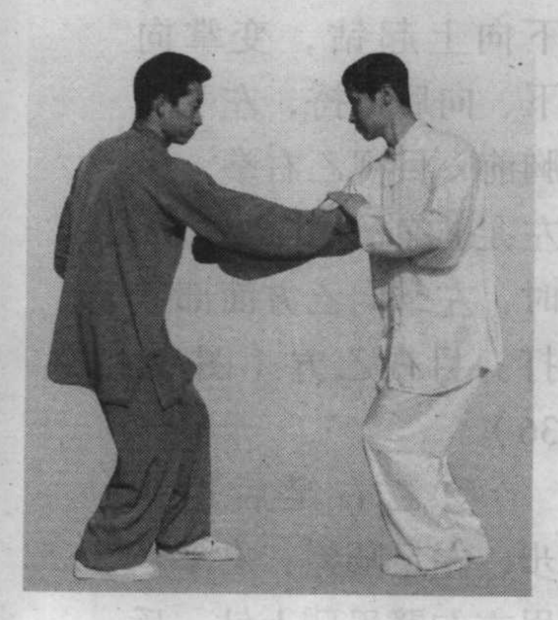


图 6–35

脚落地而发拳，拳打出要有寸劲。

②甲左足进步距离的大小，要看两人三体势后中间距离的大小。如距离大，进步就大，如距离小，进步就小一些。如一步不行，可以右足上一步，左足再进，以右崩拳能打着对方为准。在对练之中要注意掌握发拳的分寸，以刚刚触及对方身体为宜，不要发劲。

③乙的退撤步要快，随甲方进而退。在实用中，左手要扣压捋住，然后进步发崩拳。在对练时，只要把甲方的右拳下按排开即可。

④甲乙双方的进退配合要严谨，动作要整齐合顺，既不真打，也不要过分虚假，要配合默契，方法准确，攻防合理，意识逼真。

2. 甲上步左劈拳，乙左顺步炮拳

①甲右足后撤半步，左足随撤。同时，右拳收回，从乙方右拳下向上起钻，变掌向下、向后抓捋，左手在胸前，目视乙右拳。甲左足向前进半步，同时，左掌向乙方面部劈打。目视乙方（图 6-36）。

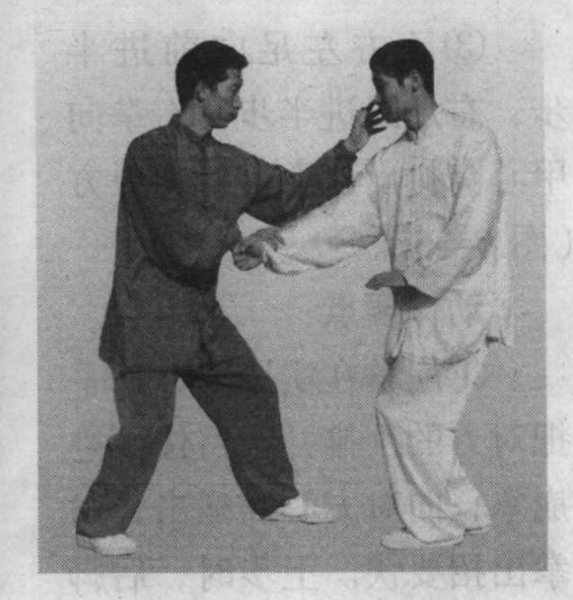


图 6-36

②乙右足后退一步，左足随撤，右拳从甲方左臂里侧上钻，后

挂至右耳侧。左拳在胸前；乙方左足向前进半步，同时，左拳拳眼向上，向甲方心窝打去。臂微屈，目视甲方（图 6–37）。

动作要点：

①劈拳的实用技法是后手起钻翻掌，缠手刁捋绕一小弧形，速进足上步，前手向对方面部劈击。在对练时缠手刁捋不要抓住，有这个意识就行了。向乙面部劈掌时，要有定点，以免防守不及而击中。

②乙左顺步炮拳，也叫鹞子入林。实际运用时，右拳上钻化开敌手，要缩身而起，左足上步要快，要插进敌裆，侧身而进，左拳发力要猛，打出时要长身而落。对练时，乙发拳打甲方心窝，要有定点。注意上步不要过大，保持适当距离。

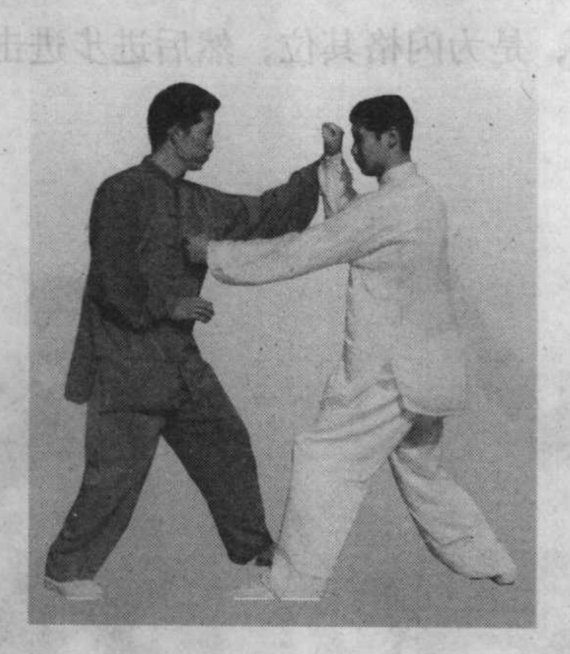


图 6–37

3. 甲摇身右劈拳，乙摇身右劈拳

①甲左足先后撤，再向右前方摆步弧形进半步，脚尖微外掰。同时，左手从乙左拳下向上钻，以拨开向下捋，目视左手。右足向前上一步，右手向乙面部劈去，目视乙方（图 6-38）。

②乙右足后退半步，左拳收回。左足随后撤，再弧形向右前进半步，脚尖微外掰。同时，左手自下向上钻出翻转，将甲击来之右掌向左拨开，目视左手。同时，右足向前上一步，右掌向甲方面部劈击（图 6-39）。

动作要点：

①甲左足先后撤，再弧形外摆进步。注意身法、身形，先后移再向前。欲前先后，随左足绕摆而身形微摇。

②乙注意右足先退，左足撤，左足紧跟弧形外摆进步，右足后退左足撤，是为闪格其位，然后进步进击。

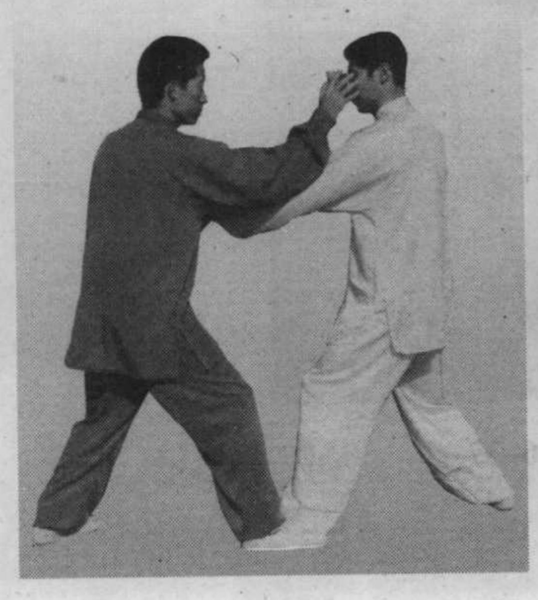


图 6-38

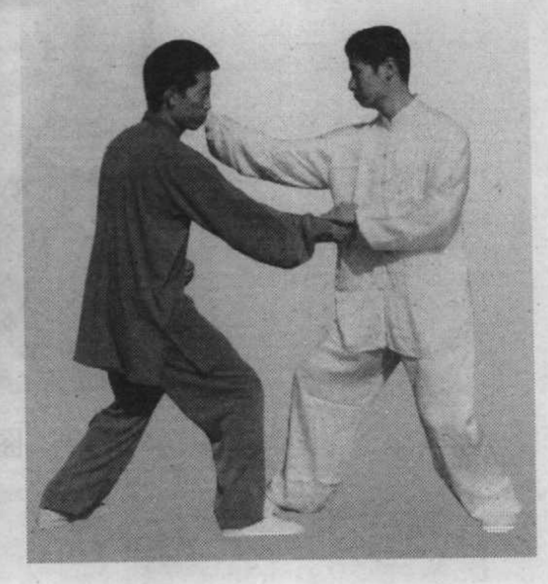


图 6-39

③甲乙双方向对方面部劈掌，要注意在接近面部之前时，将掌停住，以免伤害事故发生。

4. 甲左双截手，乙原步左切脖

①甲身体重心后移，大部分重量在左足。双掌握拳，两前臂屈肘竖直，右拳在前，拳心向里，左拳在后，拳心向外。双臂自乙右臂内向左横截。拳高与鼻齐，目视乙方（图 6–40）。

②两足不动，左手以掌心向上，以掌小指外沿为力点，向甲方脖颈右侧切击。手臂微屈，右手同时收回至腹前。目视甲方（图 6–41）。

动作要点：

①甲的左双截手是由两前臂向左横磕，右前臂外旋，以尺骨一侧为着力点，截击对方前、上臂。用腰部力量，以腰带肩，以肩带肘，要松腰坐臀。

②乙左手横切甲方颈部，主要是切击颈动脉。对练时，手掌打出要有定点，不要发力真切，以免发生危险。

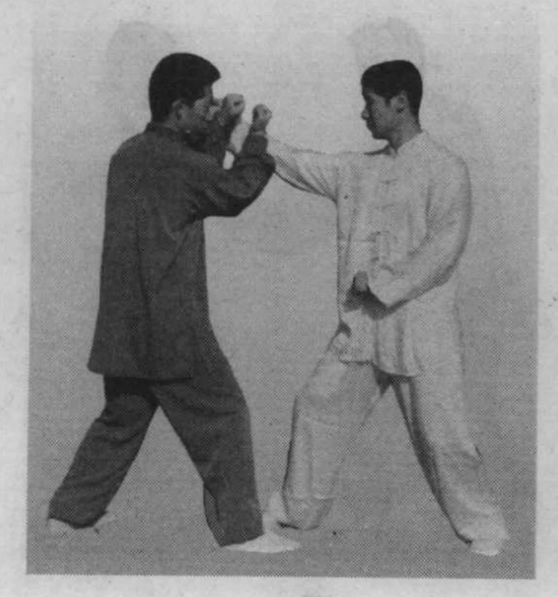


图 6–40

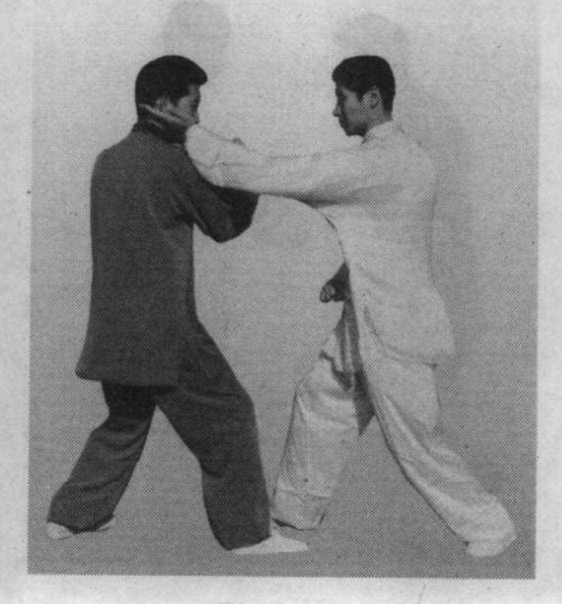


图 6–41

5. 甲右双截右崩拳，乙撤步拉拨打

①甲双拳再向右横格，以左前臂向前，右拳在后，向乙方左前臂内侧向右横截。同时，右足后撤半步，目视乙方（图6-42）。

②甲方右足向前进半步，右拳自右腰侧向乙方心窝处打出崩拳。拳眼向上，右臂微屈，同时，左拳拉回至腰侧，目视乙方（图6-43）。

③乙左足后退半步，右足随之后撤，身体重心后移。右手掌心向右，虎口张开，前伸顺甲方打来之右拳内侧向后拉，目视甲方右拳（图6-44）。

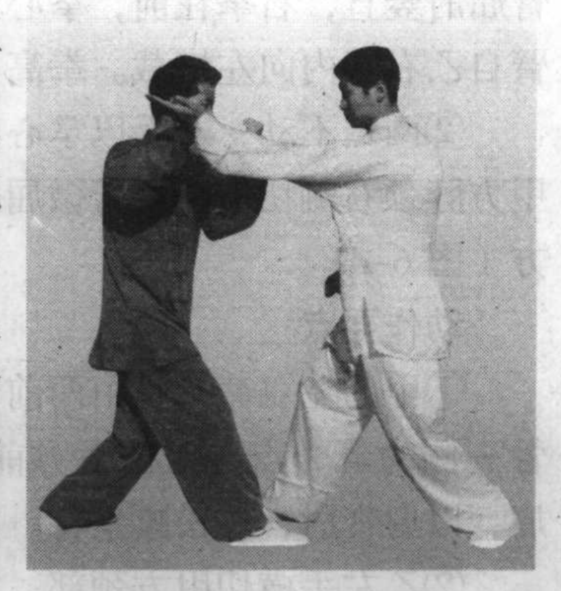


图6-42

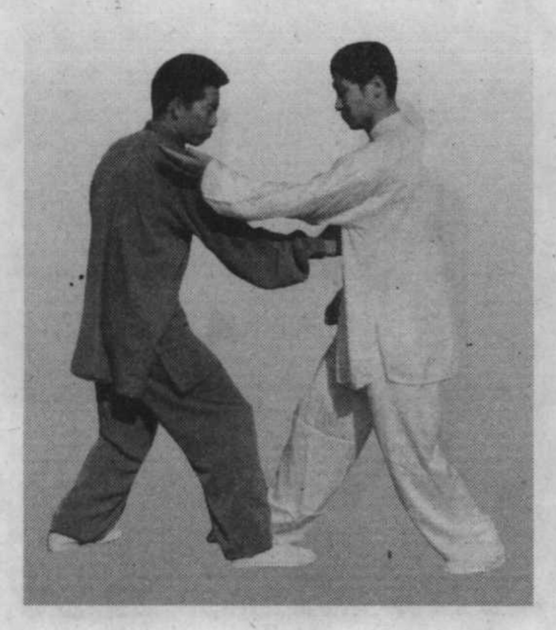


图6-43

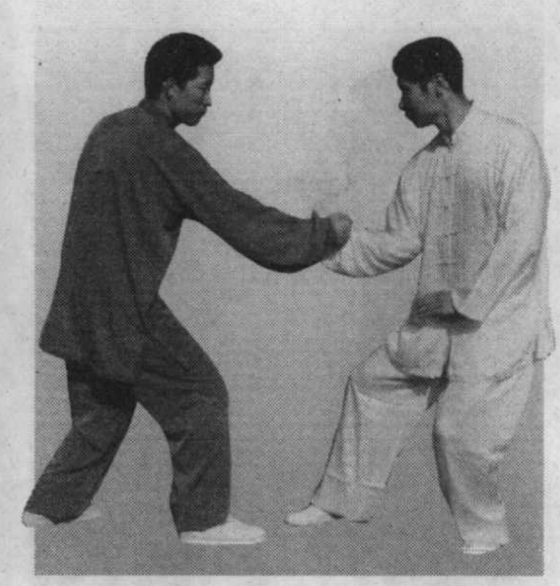
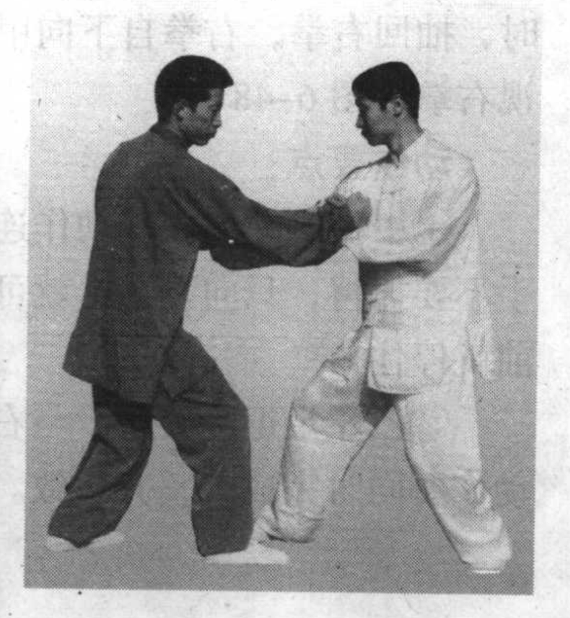


图6-44

④乙左拳前伸上屈前臂，自甲右拳内侧向左外拨向下压，收回至左腰侧。同时，右足向前进半步，右拳向甲心窝打右崩拳。目视甲方（图 6–45）。


图 6–45

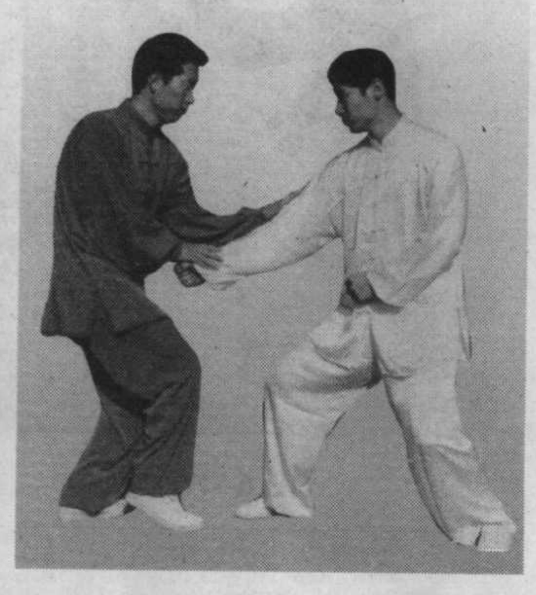
动作要点：

①甲左右双截手加崩拳，是安身炮中比较实用的一个技法。它招法严密，劲路合理，实用性强。在实用中要注意进步发拳，以利重创。对练中，左右双截手要体会腰劲，防守要严谨，右崩拳要有定点。

②乙的拉、拨、打，要连贯协调，动作要快，一气呵成，手脚完整一致。注意甲乙双方快慢要适应，距离要适中，配合要默契。

6. 甲猴捯绳，乙退步右钻拳

①甲右足向后撤半步，重心后移至左足。同时双拳变掌，掌心向下。右手向乙方右臂上，由前向下、向后捋带，左手也由前向下、向后捋带（图 6–46）。


图 6–46

②甲右足向前进半步，同时，右掌以掌心向乙方面部打去，目视乙方（图 6–47）。

③乙左足向后退一步，右足随之后撤半步，重心后移。同时，抽回右拳，右拳自下向甲方右掌外侧钻出，高与鼻齐。目视右拳（图 6–48）。

动作要点：

①甲猴捯绳，两手动作连续要快，不能间断。在对练中两手不要抓捋，只向下拍击就可以。进步发右掌，只打到乙方面前就停住。

②乙左足退步要快，与右足随撤要一致。撤步与拳上钻的动作要同时完成，整齐一致。

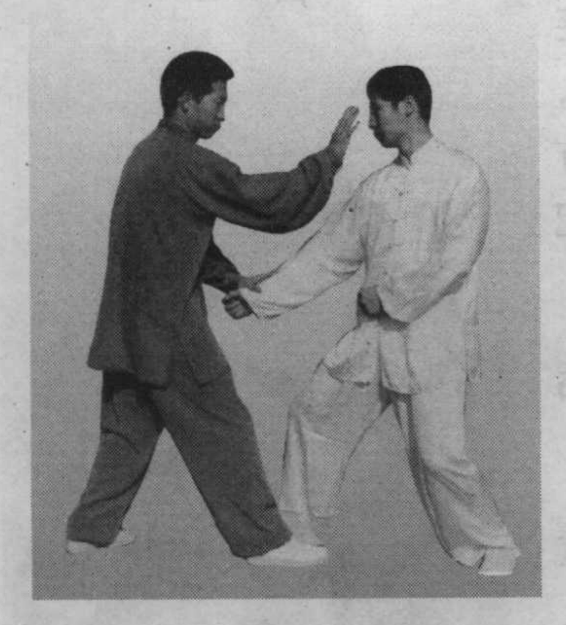


图 6–47

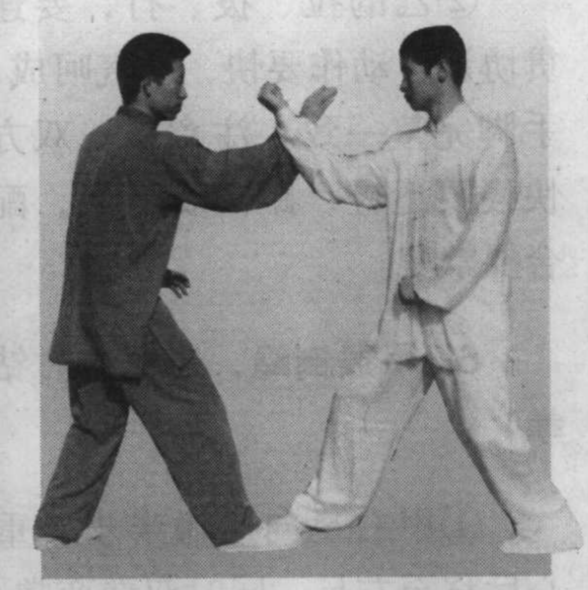


图 6–48

7. 甲上步右炮拳，乙退步左劈拳

①甲左足向前上一大步，右足跟进半步；同时，双手握

拳，左拳向乙方右臂下前伸，并屈肘向上、向前钻出。右拳先抽回，再向乙方心窝处猛击，用拳面击打。拳眼朝上，手臂微屈，身微向前倾，目视乙方（图 6–49）。

②乙右足向后退一步，左足随之撤半步，重心后移。同时，右拳收回至腰侧。左手上起至左肩前，向前、向下把甲方之右拳劈下，目视左掌（图 6–50）。

动作要点：

①甲右炮拳在实用中，要步子催动，身子往里冲，一手挑开化转，一手掩肘护心，进步近身，拧腰发拳，打击敌人心窝。气势要勇，意念要有穿透力。

②对练中，甲右炮拳打出时，要注意安全，不要打心窝，只可打乙方的右胸大肌处。甲可先上步，待乙方退步后，再发右拳，以免发生伤害。

③乙退步侧身是顺势避开甲方的向前冲之势，而左手掩肘下劈，是使甲之右拳失去目标，也是炮拳的破解之法。对练中，双方步法配合要协调。

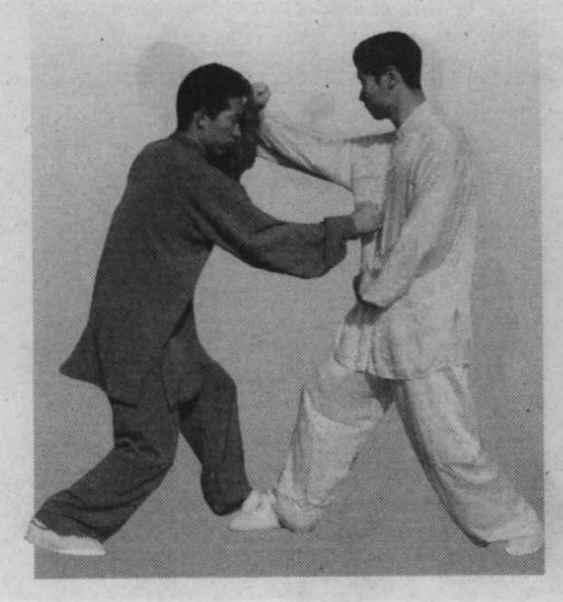


图 6–49

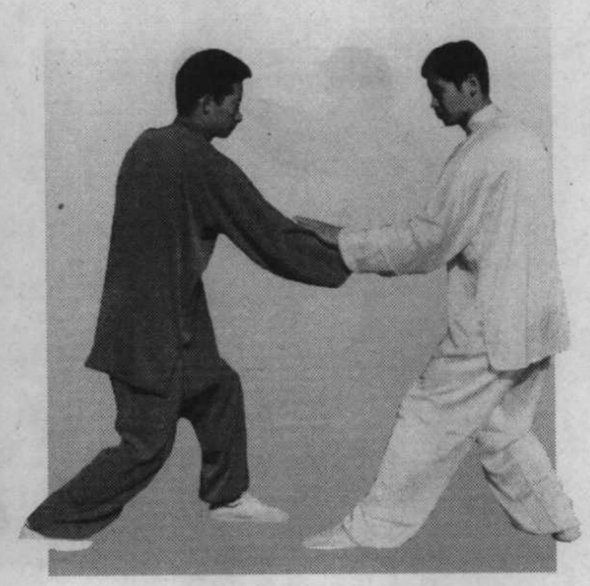


图 6–50

8. 甲上步右贯耳，乙撤步左钻拳

①甲右足向前上一步，至乙左足外侧，左足跟进少许；同时，左手变掌，以掌心向下，向乙左手腕部前伸，向下盖压抓捋，向左上方回带，目视左手。甲方右拳抽回内旋，拳眼向下，向右、向前弧形摆击，以拳锋向乙方耳部贯打。目视右拳（图 6-51）。

②乙右足向右退一步，左足随撤半步，重心后移。同时，左拳向甲方右前臂内侧向上钻出，微向左横。目视左拳（图 6-52）。

动作要点：

①甲右贯耳动作中的左手，向乙左腕部抓捋向左上带，这是实战中的用法。在对练中，甲左手只是向下拍击而已。右拳贯耳的摆击，要在乙方耳前停住，不要真的拧腰抡臂而发劲。

②乙退步要快，撤步要疾，重心迅速后移。左拳上钻，要含有向左的横劲。双方进退配合要默契。

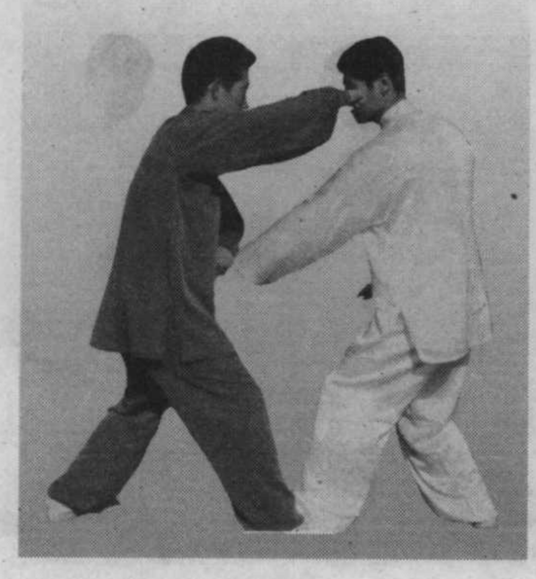


图 6-51

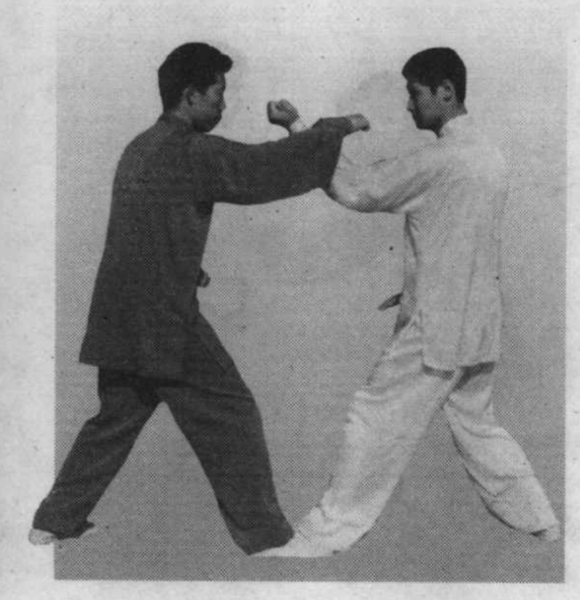


图 6-52

9. 甲进步偷打，乙换步拍拨抽

①甲右足向前进半步，同时，右拳抽回变掌在胸前。左手前伸向右拍击乙左拳。目视左手（图 6–53）。

②甲右掌自胸前向乙方面部打击，掌心向前。同时，左手抽回至胸前，目视右掌（图 6–54）。

③乙左足后撤至右足内侧落地，重心移至左足。同时，右手上起，以掌心向左，自右前向甲方右前臂内侧，向左拍至左耳前。目视右掌（图 6–55）。

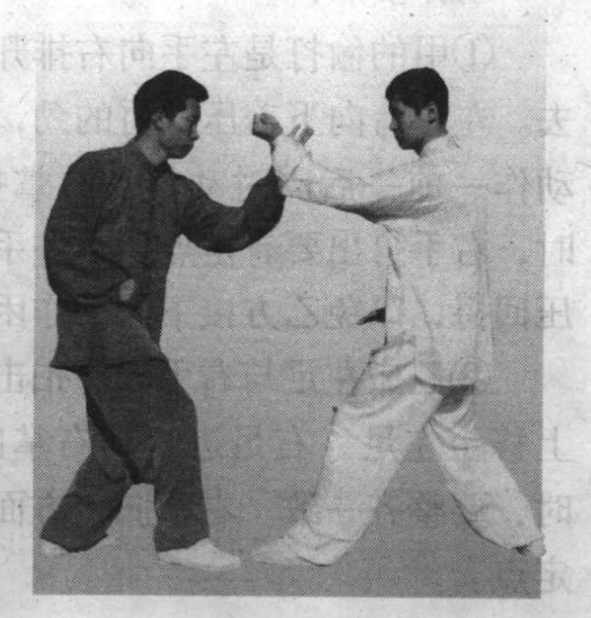


图 6–53

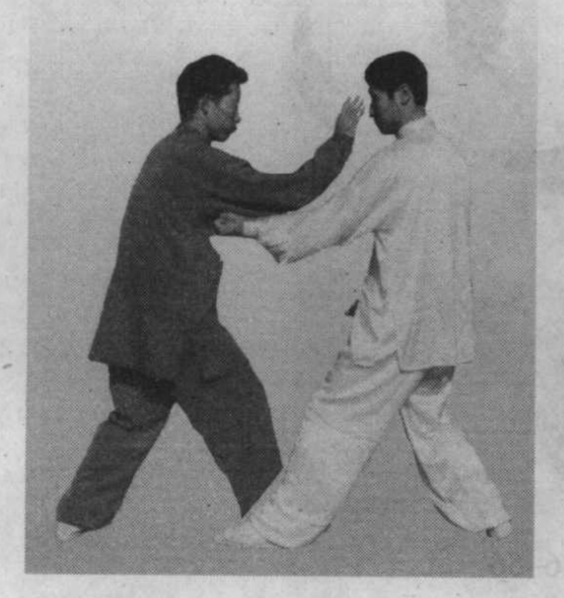


图 6–54

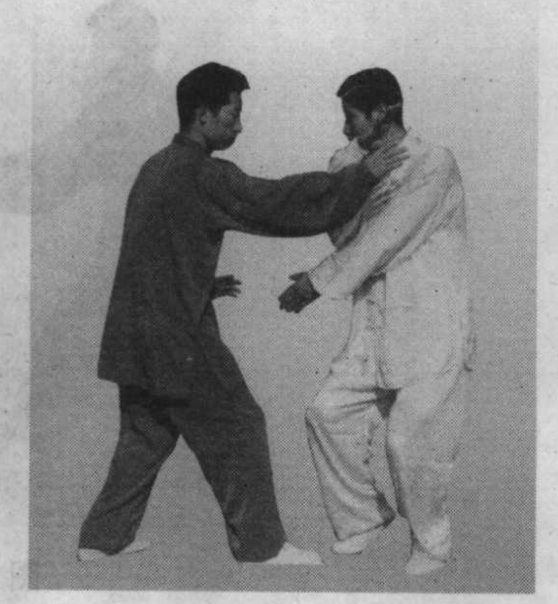


图 6–55

④乙左手屈前臂，由前顺甲右臂内侧向后挂，向左外拨，目视左手。乙右足向前进一步，左足不动。同时，右手以手背向甲方面部反抽，左手向后撑，配合发力，两臂撑圆，含胸拔背。目视甲方（图 6–56）。

动作要点：

①甲的偷打是左手向右排开敌左手，而用右手向敌面部劈去。左手有向下盖压回捋的劲，右手走一弧形向前冲扑，两手动作一前一后同时动作。右掌打出与右足上步要同时。对练时，右手打出要有定点。甲左手只向右拍乙方左拳，而不要盖压回捋，以免乙方接下面动作困难。

②乙撤左足与右手向左拍击要同时。左足撤回后，重心马上移至左足，右足进步与右掌向前反抽和左手外拨后撑要同时，要整齐一致。右掌向甲方面部反抽，千万要收住劲，要有定点。

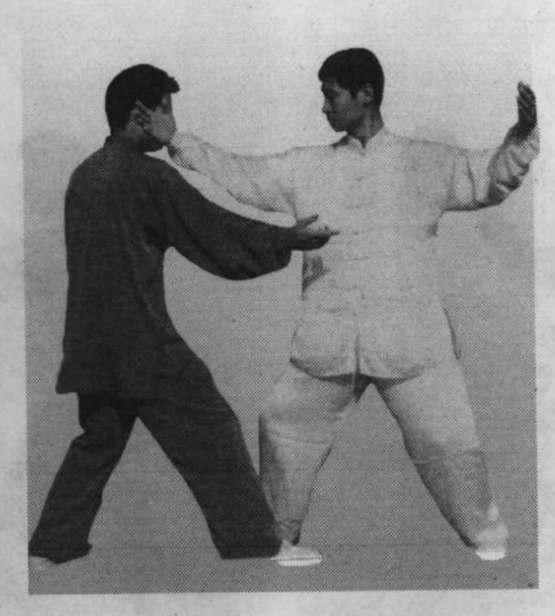


图 6–56

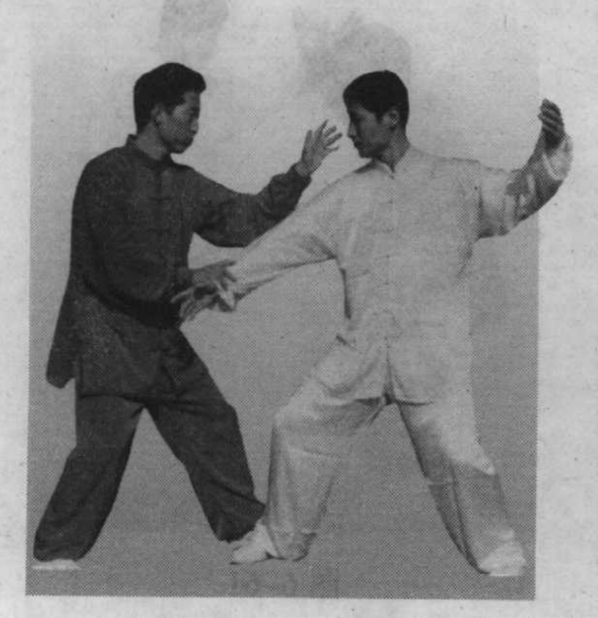
10. 甲换步左劈，乙捋手抓头

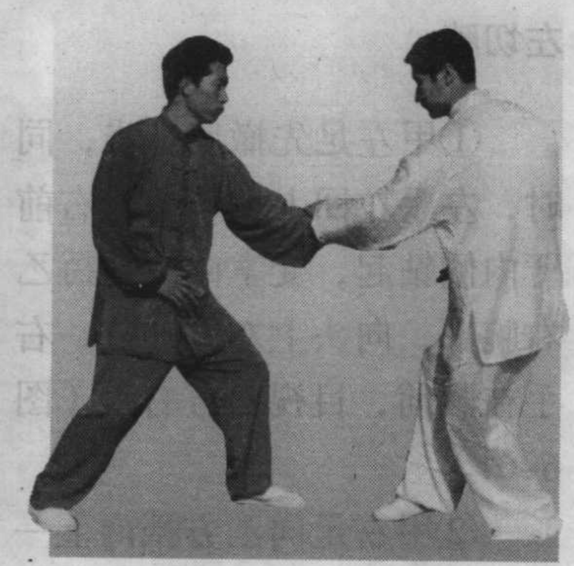

图 6-57

①甲右足后撤至左足内侧，重心移至右足。同时，右手收回至腹成拳，向乙方右臂外侧上钻，以防开乙方右掌反抽。左手在胸前，目视右拳（图 6-57）。

②甲左足向前进一步，同时，右拳内旋变掌，向下抓捋乙右前臂，左掌向乙面部劈去，右手拉回至腹。目视乙方（图 6-58）。

③乙左足向后退一步，右足随之后撤半步。同时，左手屈臂向右摆，划弧收于胸前，以防开甲左劈拳。同时，左手自左向前、向右、向甲左臂抓捋，目视甲左手（图 6-59）。


图 6-58


图 6-59

④乙右足向前进半步，同时，左手向下拉回至腹，右手向甲方头部打去，掌心向前，目视右手（图 6-60）。

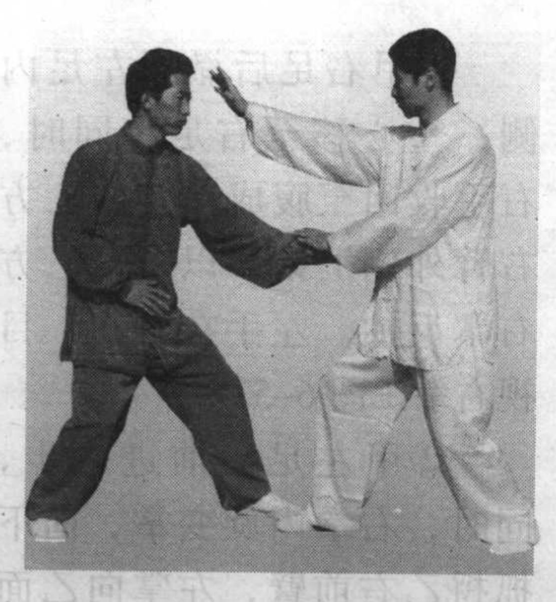


图 6-60

动作要点：

①甲右足后撤与右拳上钻要同时，动作要快。上钻之拳前臂要有向前的撑劲。上左步、劈左掌与右掌向下捋拽动作要一致。对练中右手不要抓捋，有这个意识就可以了。换步要快。

②乙两手动作要协调，一前一后，一上一下，同时运动。对练中左手不要抓捋，手脚动作要整齐一致，注意配合。

11. 甲上步蛇形，乙退步左切脖

①甲左足先撤后半步，同时，左手拉回上钻，向乙右前臂内侧钻起，变掌内旋抓捋乙右腕部，向头上左方拽拉，右手在腹前，目视乙方右手（图 6-61）。

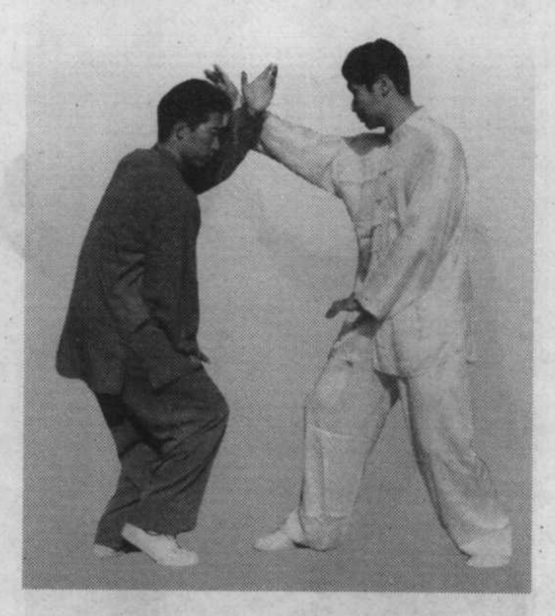


图 6-61

②甲右足向乙方裆内上一步，左足跟进半步，姿势要低

一些。同时，右手以手背向乙裆部用力向上撩打，左手在头上继续向后拉拽，目视乙方（图 6–62）。

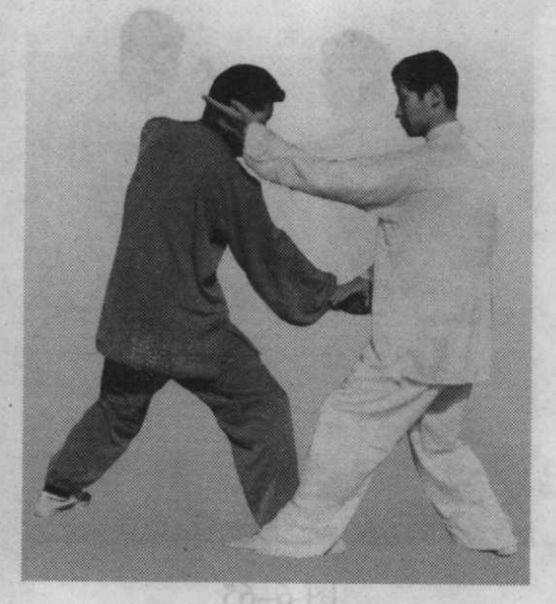
③乙左足后退半步，右足再向后退一大步，左足随之撤半步。同时，右手内旋，掌心向右，掌指向下，顺甲右臂外侧，向回挂右拨至右胯侧。同时，左手掌心向上，向甲方脖项切击。目视甲方（图 6–63）。

动作要点：

①蛇形最主要的技法就是撩裆。实际用法是上手刁捋向后拉拽，上步进身而撩裆。上步要插进敌人裆内，含有进身肩撞之法。关键在于进步近身，步法要活要快。在对练中，注意左手不要刁捋抓住。撩裆时，右手要有定点，不要真的去撩裆，以免发生危险。此势身形微低。

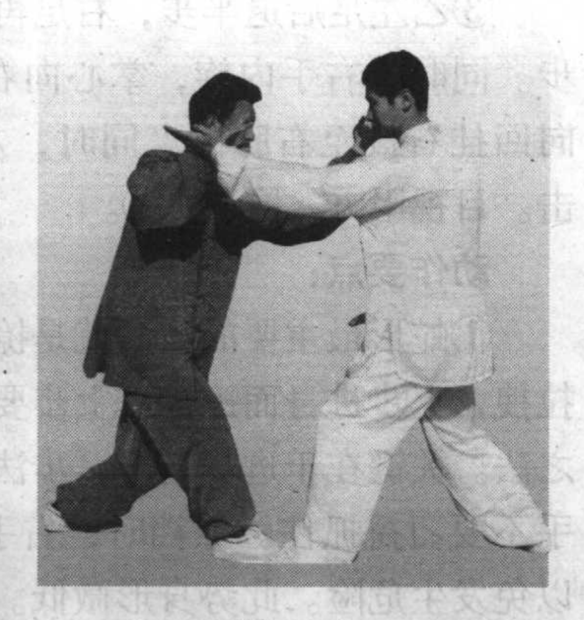
②乙退步要快，重心随之后移。右手下挂右拨，要准确。乙方右足后退时，身体要随之侧身，使甲方撩裆失去目标。左手向前切脖，要和拧身相一致。注意要有定点，要停在甲方颈前。


图 6–62


图 6–63

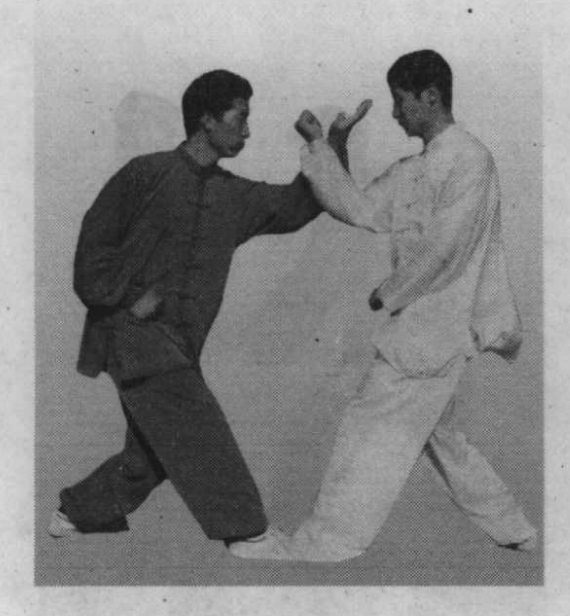
12. 甲左右切脖，乙右钻左崩拳

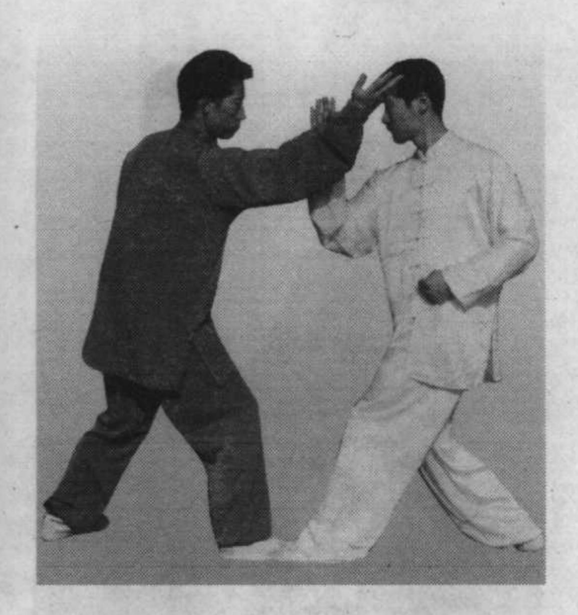
①甲两足不动，重心后移，大部重量在左足。右手屈肘回挂至右耳前，以防开乙左切脖之势。同时，左手手心向上，向乙方脖颈横切，目视乙方（图 6–64）。


图 6–64

②乙右拳向上钻，经甲方左臂内侧向右横拨，拳心向上（图 6–65）。

③甲右手掌心向上，向乙方脖颈横切，目视乙方


图 6–65


图 6–66

（图 6–66）。

④乙左手收回至左腰侧，右手变掌，经甲右臂内侧向左拍击。同时，左足进半步，右足不动，身右转，两腿成半马步型。左拳自腰侧向甲方右肋部打出左崩拳，拳眼向上，右手收回至腹，目视左拳（图 6–67）。

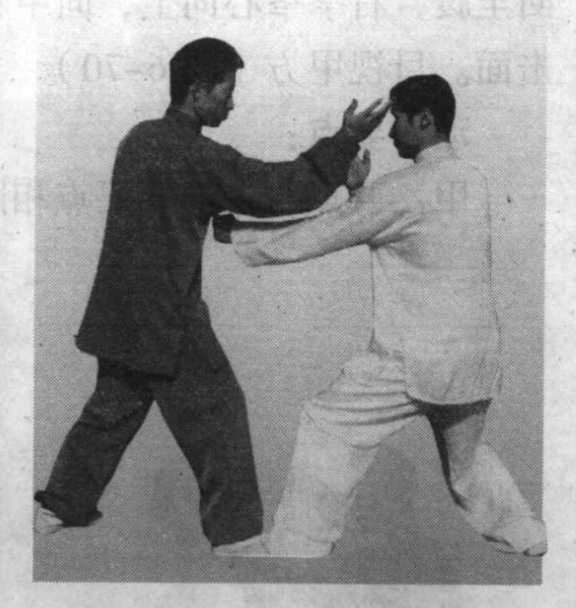


图 6–67

动作要点：

①甲左右切脖动作要连贯。切脖时，手臂微屈，利用腰带两肩的转动，掌向前摆，向斜下方砍切，肘要沉，还要有向前的挫劲。对练时，不要发力，只把两掌摆放在两侧而已。

②乙右手的右拨左拍要连贯，向左拍时，要由前向左、向后顺甲方右臂滑动，左足进步与左崩拳要同时，身向右拧以加大左拳之劲。对练中左拳击肋要有定点，注意要蹲身。

13. 甲猿猴捯绳，乙退步右钻拳

①甲右足后撤少许，右手以掌心向下，由前顺乙左臂上面向下、向回捋，收回至胸前。同时，左手掌心向下，由前顺

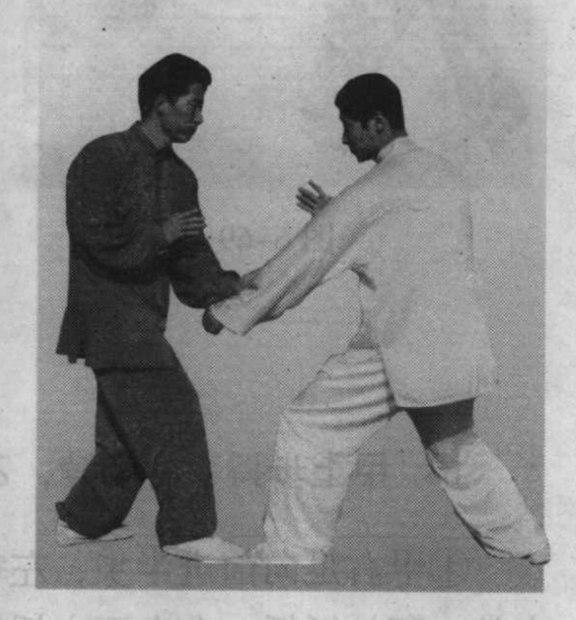


图 6–68

乙方左臂上面向下、向回刁捋，目视乙方（图 6–68）。

②甲右足前进半步，左足跟进少许，同时，右掌向乙方面部击打，掌心向前，掌指向上。目视乙方（图 6–69）。

③乙左足向后退一步，右足随之后撤半步。同时，左拳收回至腹，右拳拳心向上，向甲右前臂外侧钻出，以防开甲右掌击面。目视甲方（图 6–70）。

动作要点：

甲乙要点与动作 6.要点相同。

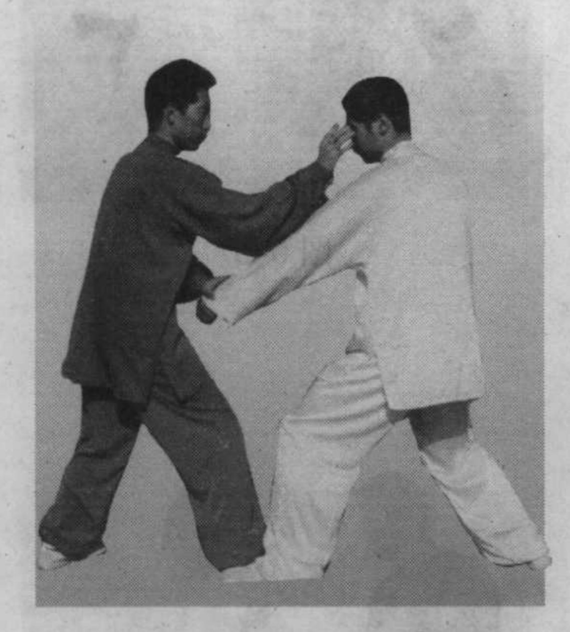


图 6–69

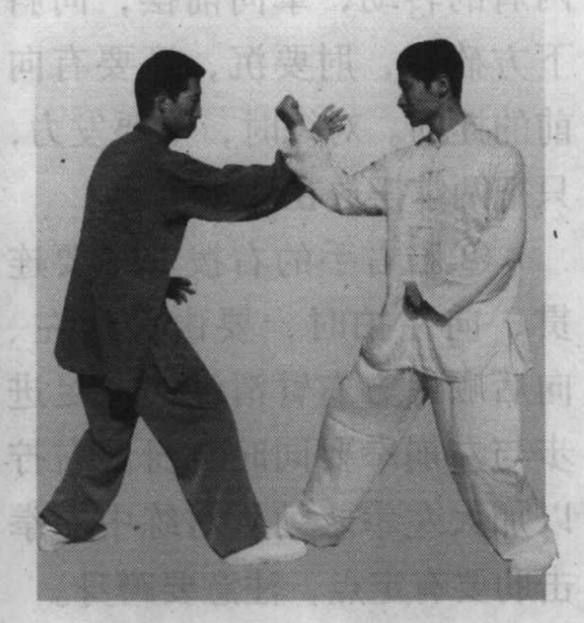


图 6–70

14. 甲上步捋手右切脖，乙撤步左双截手

①甲右足向前进半步，左拳向乙右臂内侧上钻抄起，内旋变掌，翻扣抓捋，向左下方捋拽，目视乙方。甲左足向前上一

步，同时，右手掌心向上，向乙脖颈左侧猛切，手臂微屈。目视乙方（图 6–71）。

②乙左足向后退一步，右足随之后撤半步，重心后移。同时，双手握拳，两前臂屈肘竖直，右拳在前，拳心向里，左拳在后，拳心向外。双拳经甲右臂内侧向左横截，拳高与鼻齐，目视甲方右手（图 6–72）。

动作要点：

①甲左拳上钻，在对练中，不要抓捋，以免乙接下面动作困难，只要挑开就行了。上步与切脖要同时，注意要有定点。实用中甲方左足上步，要上到乙方的脚后，使其退不出去。对练中，应在乙退出之后上步。

②乙退步要快要大一些，退步之后前脚速撤，双截手要领同前。

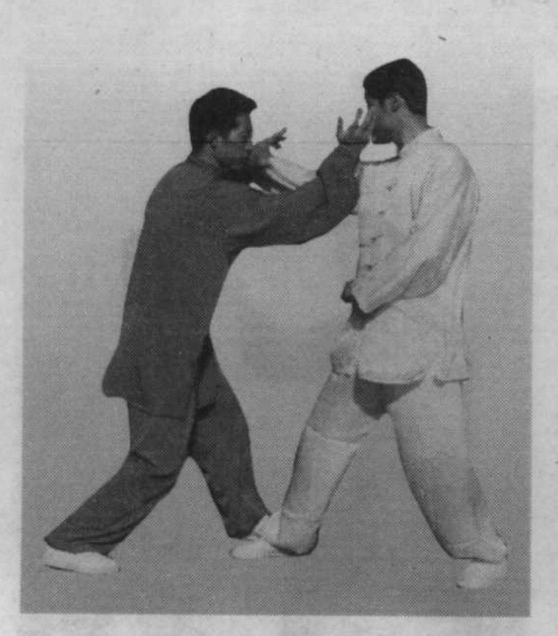


图 6–71

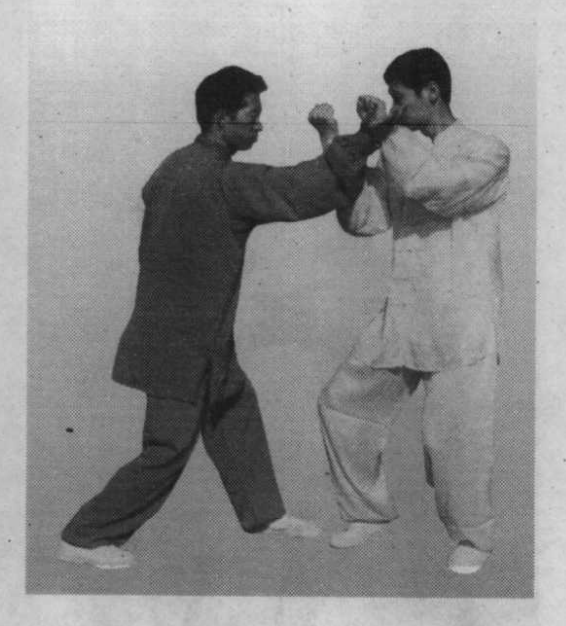


图 6–72

15. 甲左切脖，乙右双截右崩拳

①甲两足不动，左手以掌心向上，用掌缘向乙脖颈右侧切击。目视乙方（图 6–73）。



图 6–73

②乙双拳左截之后，速向右转腰，右足微后撤。同时，双拳向右截击甲左前臂内侧。左拳在前，拳心向里，右拳下落，回至右腰侧。目视甲方（图 6–74）。

③乙右足向前进半步，同时，右拳向甲心窝打出崩拳，左拳拉回至腰，目视甲方（图 6–75）。

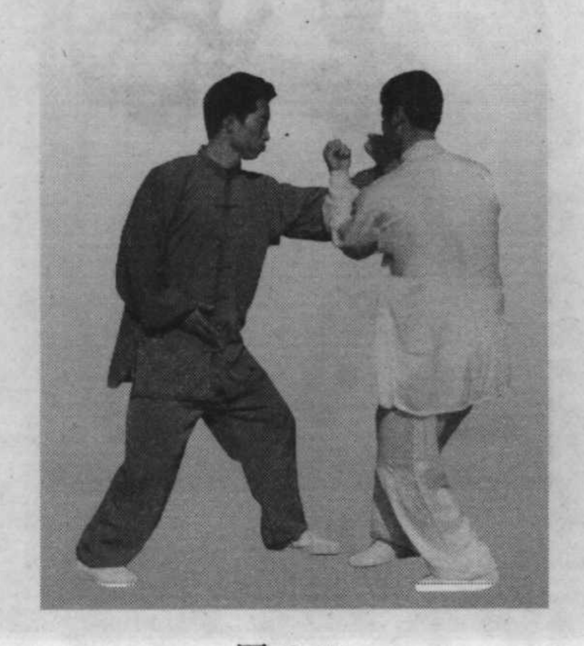


图 6–74

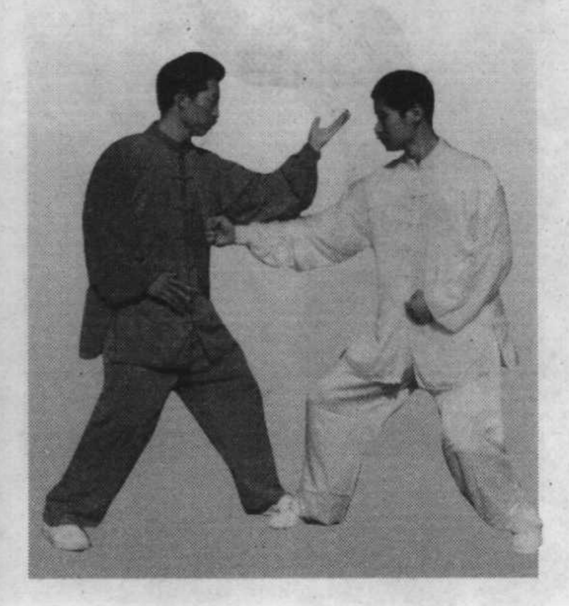


图 6–75

动作要点：

①甲两手向乙切脖动作，要连续不停。

②乙左右双截手，也要连贯不停，注意防守要严，右截之后速进崩拳。

③双方配合要默契，动作要整齐，意识要逼真。

16. 甲捋手横踢上步右劈，乙退步左横拳

①甲重心速后移至右足，左手顺乙右臂外向下、向右捋带，同时，右手在胸前内旋，抓捋乙右腕与左手一起向右下捋带，头向上顶。目视乙方（图 6–76）。

②甲右足脚尖外横，向乙方右腿膝部踢去，两手位置不动（图 6–77）。

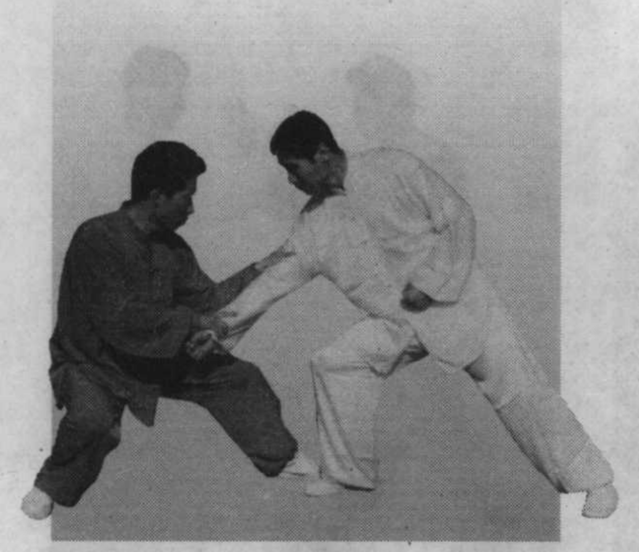


图 6–76

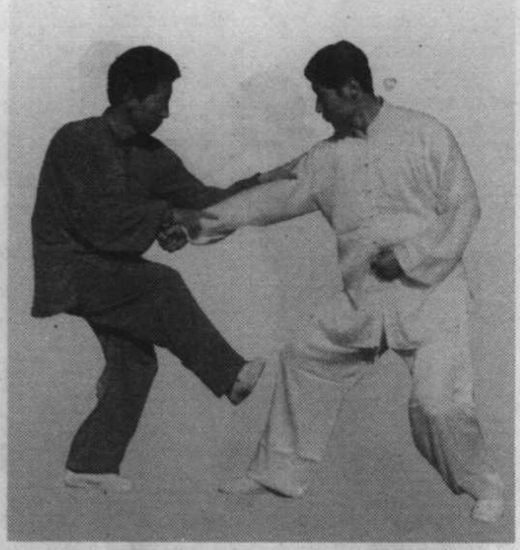


图 6–77

③甲右足向前落地，左足向前一步，同时，右手向乙面部劈去，掌心向前。目视乙方（图 6–78）。

④乙左足先后退半步，右足向后退一步，以躲过甲踢。左足随之撤半步，同时，右拳向甲右前臂外侧上钻右横，拳心向上，左拳拉回腹前。重心大部在左足，目视甲方（图 6–79）。

动作要点：

①甲双手捋带乙方右手腕部，重心后移而拉拽的动作，在掌谱中谓之“顺手牵羊”。顺势捋带，使敌重心前移而失重。在对练中双手不要抓捋，只是防开乙方进攻。

②甲起腿横踢目标是对方膝部，实际用法是双手向后捋带再踢，使对方腿退不出去。在对练中应注意乙方腿退出之后再踢，注意掌握好时机，配合要严密。乙退步要快，重心后移要快，双方配合要协调。

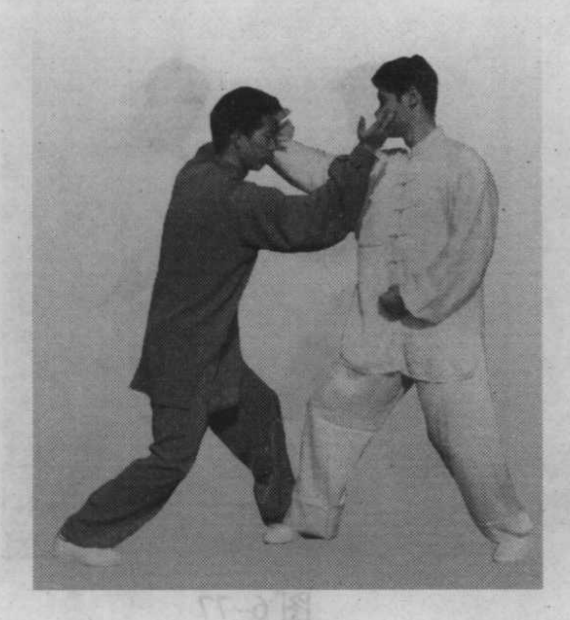


图 6–78

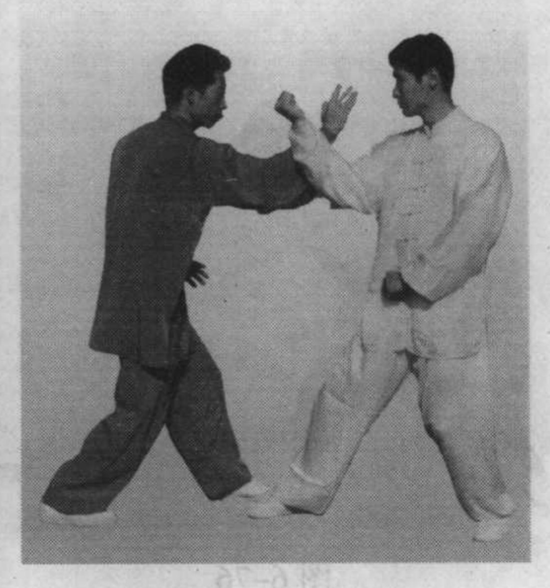


图 6–79

17. 甲上步左挑右劈，乙左手抓肩

①甲左足向前进半步，右足跟进。同时，左手以拳心向上，经乙方右臂下，向上挑起。再内旋变掌，向左下捋乙右臂至左腰侧。同时，右掌向乙方面部劈击，目视乙方（图 6-80）。

②乙右足退半步，左足随撤。左手拇指向下，四指向上，虎口张开，向甲方右肩部用力撑出，重心微向右移。目视左手（图 6-81）。

动作要点：

①甲在对练中左拳上挑后不要抓捋。上挑时不动步，右劈时，再左足进半步，右足跟进。

②乙先退步，然后左手向前抓肩撑开。以阻击甲右劈，拳谱中谓之鹞子抓肩势。

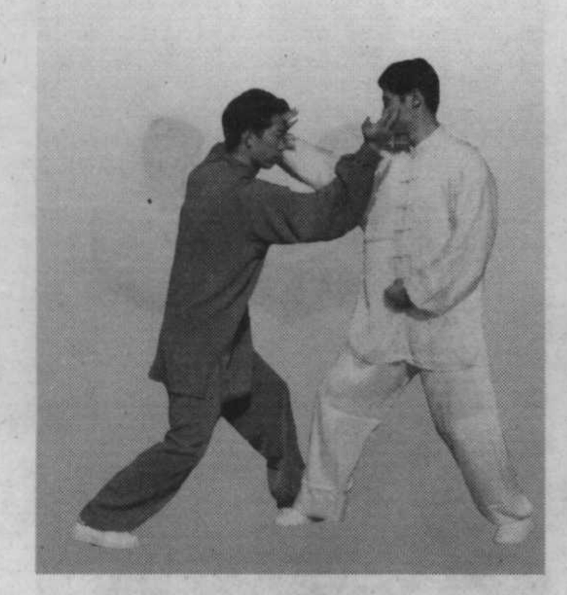


图 6-80

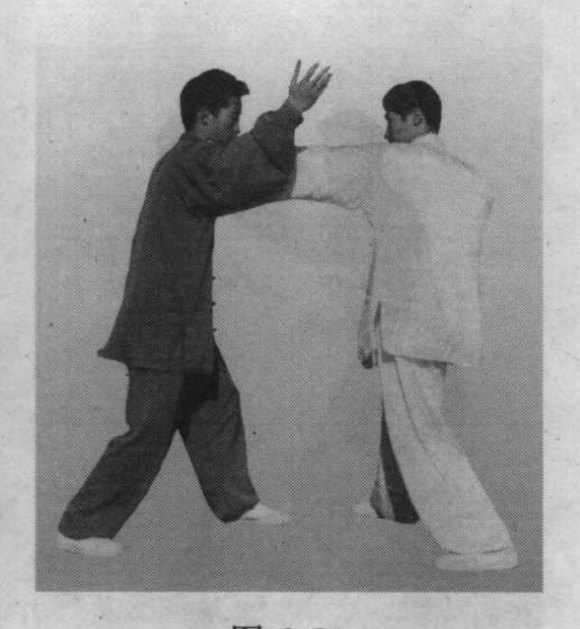
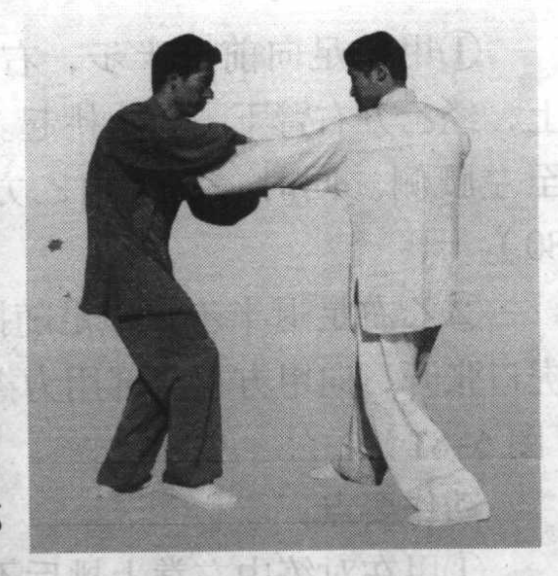


图 6-81

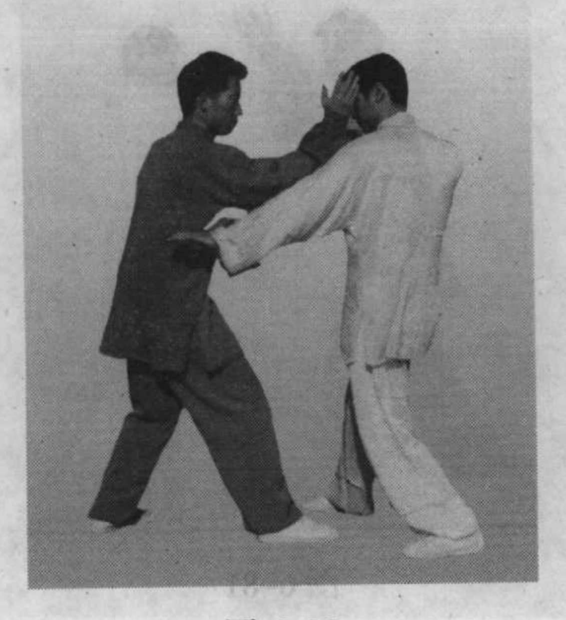
18. 甲搂手右劈，乙左挂右切脖

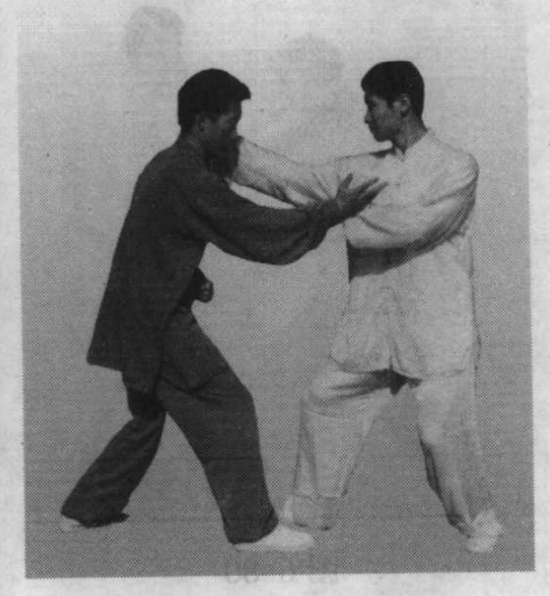

图 6–82

①甲右足微后撤，左手掌心向右，掌指向上、向右推乙左手。同时，右手掌心向下，用右手屈腕把乙左肘部向右、向外搂，目视乙方（图 6–82）。

②甲右足向前进半步，同时，右手掌心向前，向乙面部拍击。目视乙方（图 6–83）。

③乙右足后退半步，左足随撤。同时，左手屈肘向上，经甲右臂内侧向后挂至左耳侧。右手以仰掌向甲方脖颈左侧切击，目视甲方（图 6–84）。


图 6–83


图 6–84

动作要点：

①甲左手向右拨，右手向下、向外搂，右足微后撤，上下要同时动作，搂手要用冷沉抖劲。

②乙右足进步与右手向前拍击，要整齐一致，拍击要沉肘沉腕。

③乙右足先退，左手后挂同时撤左足，拧身伸臂横切脖，对练时，双方手掌打出都要有定点，以免伤及对方。

19. 甲左双截手，乙左切脖

①甲双手握拳，屈肘竖前臂，双臂经乙方右臂内侧向左横截。右拳在前，拳心向里，左拳在后，拳心向外。两足不动，目视乙方右掌（图 6–85）。

②乙两足不动，左手以仰掌向甲脖颈右侧切击，右手收回在腹，左臂微屈。目视甲方（图 6–86）。

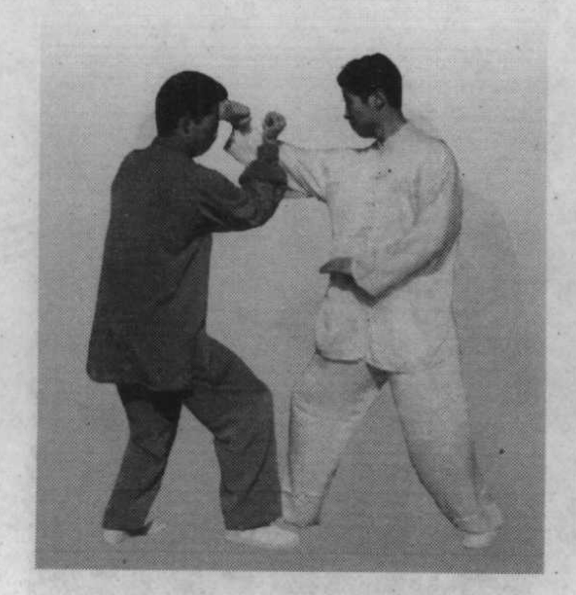


图 6–85

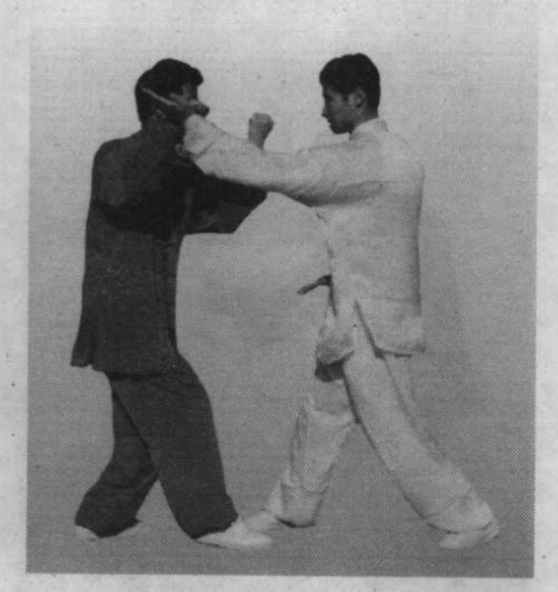


图 6–86

动作要点：

同前。

20. 甲右双截手右崩拳，乙退步左按

①甲右足微后撤，双拳向右横格，以左前臂向前，右拳在后，向乙左前臂内侧向右横截，目视乙方。甲右足向前进半步，右拳自右腰侧，向乙心窝处打出崩拳，拳眼向上，右臂微屈，同时，左拳拉回至左腰侧。目视乙方（图 6–87）。

②乙右足向后退一步，左足随之后撤至右足前。同时，左手以掌心向下，横掌向甲方右拳按去。右手收回至腹前，目视甲方右拳（图 6–88）。

动作要点：

①甲右双截手进右崩拳，动作要点同前。

②乙退步要快，撤步要速，左手横掌按压，要随右拳进击而按在拳面上。

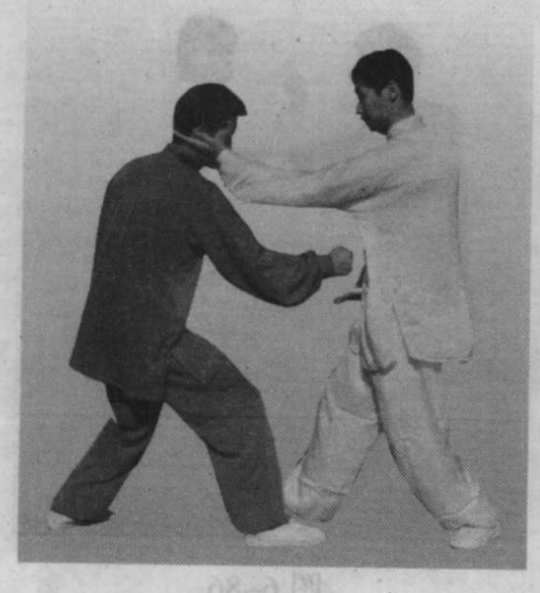


图 6–87

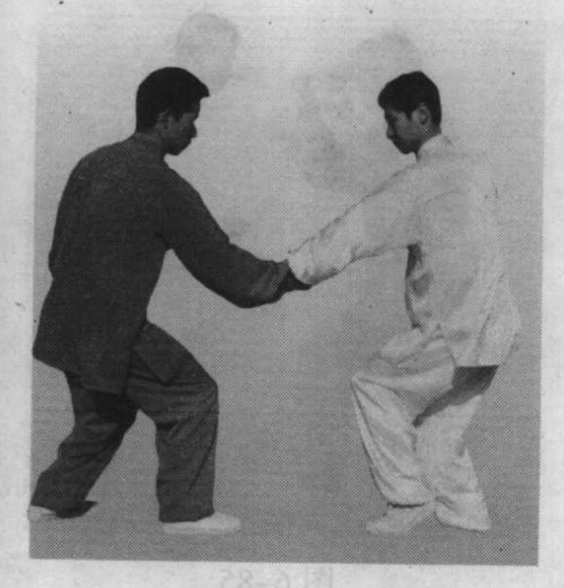


图 6–88

21. 乙进步右崩拳，甲退步左按右崩拳

动作过程及要点同前，只是甲乙互换。

在安身炮对练套路中前20个动作是第一段，从第21势开始是第二段，也就是一去一回。在第二段动作时，甲乙互换。这样，有利于每人都能掌握上手和下手的动作和技法，对提高兴趣，丰富技法，提高技击是有帮助的。也可以甲乙交换位置再重复一遍，甲乙动作不变，只是交换位置而已，至原出势位置，即行收势。

22. 收势

①甲右足向后退一大步，重心后移。左足随之后撤至右足前，左足尖点地，同时，右拳拉回至腹，经心窝向前、向上钻出，高与鼻齐，小指上翻，头微上顶，目视右拳，左拳在胸前不动，右腿微屈半蹲。在甲动作时，乙右足向后退一大步，重心后移，大部重量在右足，右腿微屈半蹲。左足随之后撤至右足前，左足尖点地；同时，右拳经心窝向上、向前钻出，高与鼻齐，小指上翻，左拳在胸前不动，头微上顶。目视右拳（图6–89①②）。

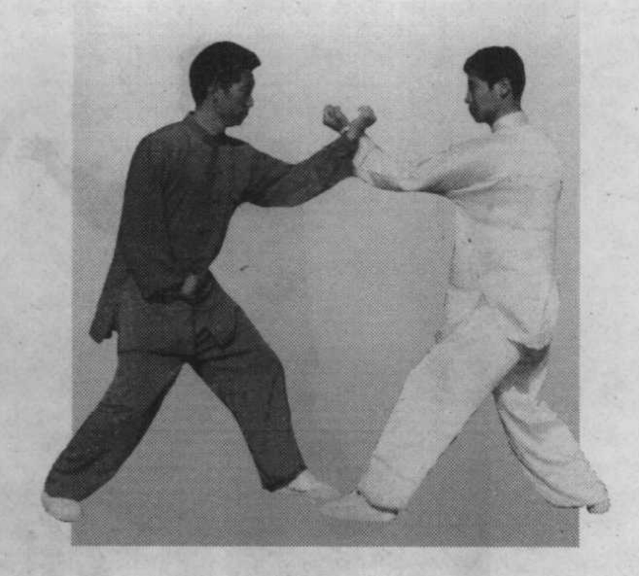


图6–89①



图 6-89②

②甲乙同时左足向前进半步，右足不动，两足成左三体势步型，同时，左拳变掌向前劈出，右拳变掌拉回至小腹。头向上顶，目视左拳（图 6-90）。

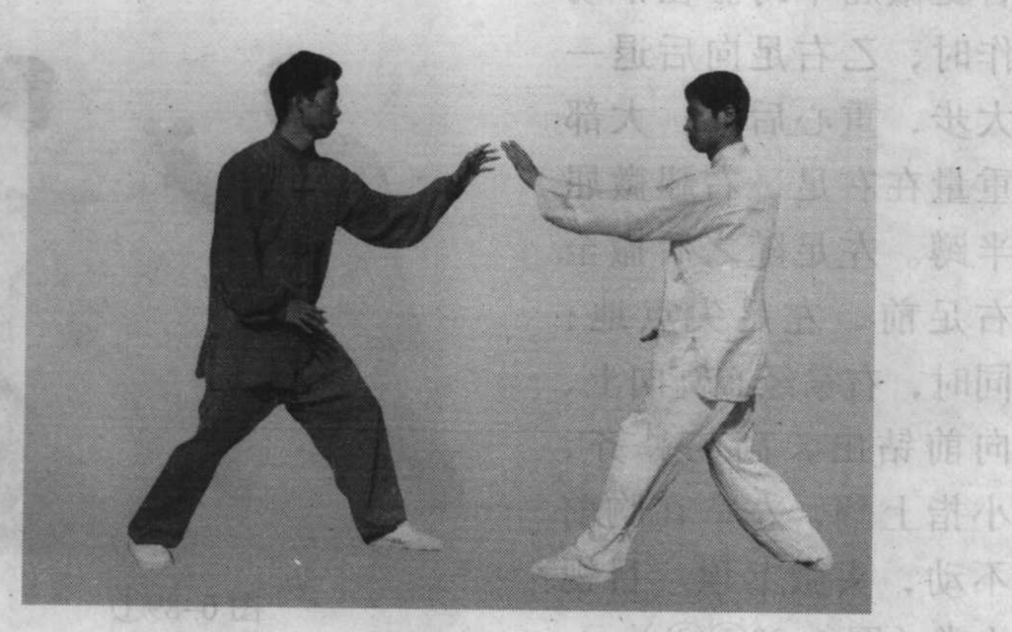


图 6-90

③甲乙同时左足撤回与右足并拢，同时，左掌拉回至腹成拳，两腿微屈站稳。两掌经体两侧向上摆起，与肩平时，屈肘两掌向面前合拢，向下按至腹前，掌心向下。同时，双腿起成立正姿势，两掌垂于体两侧，目视前方，收势动作完毕（图6–91）。

动作要点：

①收势动作甲乙双方要同时进行，动作要整齐一致。

②双方右足向后退一大步时，步幅尽量大一些，注意重心后移要稳，动作要一致。

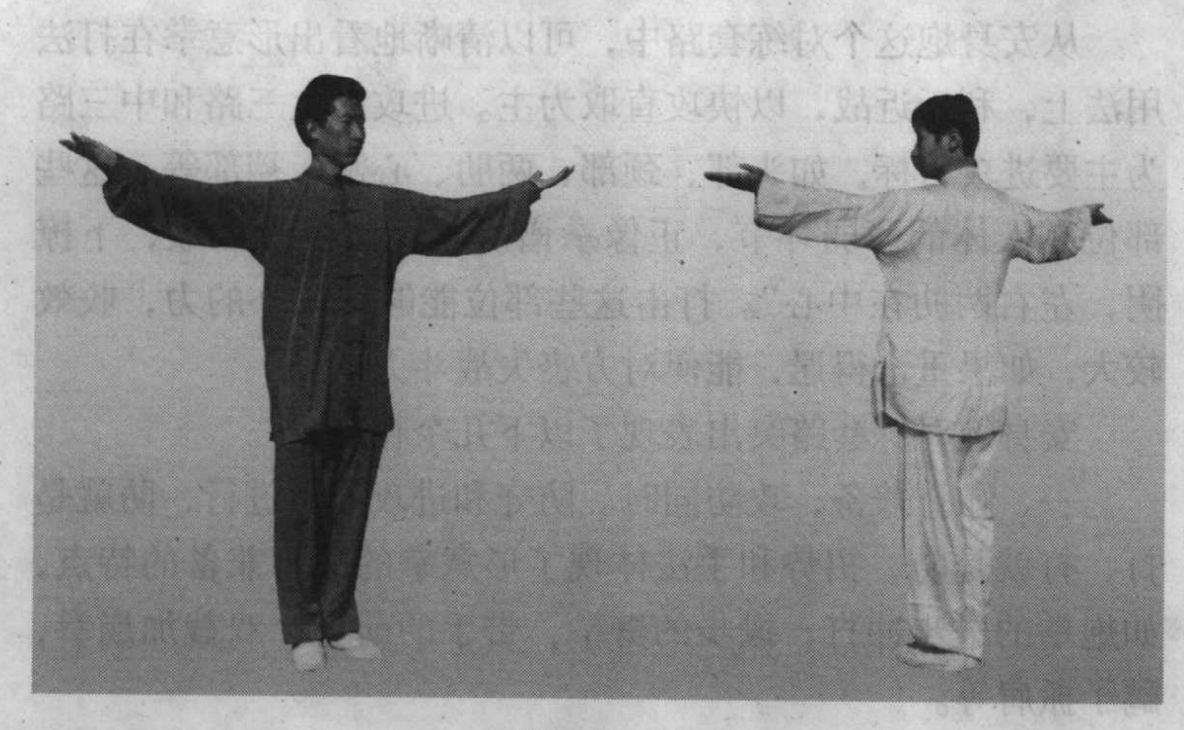


图 6–91

第四节　安身炮对练的技法特点

安身炮是形意拳系统中传统的经典对练套路，流传很广。

由于地区和流域的不同，个别动作技法有所不同，但基本上大同小异。

对练套路甲、乙各有 21 个攻防动作，合计 42 个攻防技法，它包含了五行拳的主要技法，还有十二形拳中的虎形、猴形、蛇形、鹞形等。其中还有一些技法的变势，如单贯耳、偷打、鹞子抓肩、顺手牵羊、左右截手、切脖等。在整个套路中劈拳和崩拳运用最多，劈拳包括左右切脖，甲乙共用 19 次，崩拳甲乙共用 8 次。劈拳中有进步劈、退步劈、摇身劈、拗步劈和左右切脖，左右切脖也应算做是劈拳的范畴，套路是甲乙互换，攻防互变，双方都能得到攻防的锻炼。

从安身炮这个对练套路中，可以清晰地看出形意拳在打法用法上，利于近战，以快攻直取为主。进攻以上三路和中三路为主要进攻目标，如头部、颈部、两肋、心窝、裆部等。这些部位是人体的薄弱环节，正像拳谱所言："上打咽喉，下撩阴，左右两肋在中心"。打击这些部位能够用较小的力，收效较大，如果重击得逞，能使对方丧失战斗力。

安身炮对练套路突出表现了以下几个特点：

一、顾打兼备，攻防同时。防守和进攻同时进行，防就是打，打就是防，招势和手法体现了形意拳的顾打兼备的特点，如炮拳的进步冲打，拗步的劈拳，带手的前劈，双截加崩拳，鹞子抓肩等。

二、招法连环，技击实用。在技法上，手法组合尤为突出。它劲路合顺，手法严密；动作合理，实用性强，符合技击原则。在套路中的散手组合是一个显著的特点。如：左右双截加崩拳，单峰贯耳加偷打，左拉右拨左崩拳，上步拍拨反抽，搂手劈面掌，捋手横踢加上步右劈掌，猿猴捯绳等。这些实用招法，既可在套路中体现，也可以拆出来单独进行操练，左右

互换，实用价值很大。这些小组合能单独反复练习，达到运用自如，逐步形成条件反射，必将在实战中发挥较大的威力，能够大大提高自己的战斗力。

三、进退自如，快速准确。在套路的演练中，甲乙双方在步法上也充分显示了形意拳步法的特点，“进步先进前脚，逢进必跟；退步先退后脚，逢退必撤”。这样进退灵活快速，一进全进，一退全退，有利身体的稳定和平衡。如果看安身炮对练过程中甲乙双方的步法，这个特点尤为突出。有进有退，进退自如，进时跟步，退时撤步，全身而进，全身而退。

四、攻防合理，动作紧凑。从套路的攻防技法上来看，攻防合理，充分表现出了形意拳的风格和特点，从劲路的转换和技法的衔接上，也非常符合形意拳打法的特点。守中护中，打中抢中，以中线进攻为主，由于动作组合的连贯而招法连环，使攻防动作紧凑，这样也突出了形意拳步步紧逼，追风赶月不放松的气势。

安身炮是形意拳中一个重要的对练套路，内容丰富，手法严密，攻防合理，风格突出，技击性强。

第七章　形意拳研究与教学

第一节　五行拳与五脏的关系

在形意拳很多老谱中，都提出了五行拳和五脏之间的关系。“外练五拳，内练五脏”“劈拳似斧，属金属肺，其劲顺，则肺气和，其劲谬，则肺气乖。”“钻拳似闪，属水属肾，其气主乖则肾足”“崩拳似箭，属木属肝，其拳顺则肝气舒，其拳谬则肝气伤。”“炮拳似炮，属火属心。其气和则心虚灵，其气乖，则心中朦昧。”“横拳似弹，属土属脾，其形圆，是以性实，其气顺，则脾胃和缓，其气乖则脾虚胃弱，而五脏必失和矣。其拳顺则内五行和而百物生，其拳谬则内气必努力矣。”（孙禄堂《形意拳学》）其他很多拳谱都遵循这种观点。

形意的五行拳是以：金、木、水、火、土五行，而对应五拳命名的。但这种命名是否科学，是否合理，则另当别论。但以五行学说去归纳拳术，以五行的相生相克这种方法论去指导拳术，从而说明拳术的变化是对立统一的。从这点来看，是拳术和古代哲学思想紧密结合的范例，五行学说在中国的历史上起过巨大的作用，中医学运用五行学说，使中医理论更加完善规范，运用更加合理。所以，古代的五行学说是当时最为科学的方法论，代表了当时最先进的思想。当然，从现代科学的观

点来看，以五行学说来解释世界未免有些笼统和粗糙。但这种思想，还是有指导意义的，它是一种古代的方法论和世界观。

中医运用五行学说与五脏相配伍，以相生相克、相乘相侮来解释五脏之间的关系，主要是用以说明脏腑之间，在生理功能和病理变化上的相互关系，以及人体与外界环境的相互关系，从而指导诊断与治疗，为辨证施治提供了理论根据。五行与五脏的关系是：金属肺，肺主气，司呼吸，主宣发外，合皮毛，主肃降，通调水道，开窍于鼻。木属肝，肝主疏泄，主藏血，肝主筋，其华在爪，开窍于目；水属肾，肾藏精，主人体的发育和生殖，主水液，主纳气，主骨生髓通于脑，其华在发，开窍于耳，司二便；火属心，心主血脉，其华在面，主神志，开窍于舌；土属脾，脾主运化，主肌肉四肢，主统血，开窍于口，其华在唇。五脏在中医里虽然各有所主，但我认为更重要的是五脏的五种脏气。中医理论认为，人的五脏之气与人的神志活动有着密切的关系，互为表里、内外，有互相影响、互相促进的关系。如肺藏魄，肝藏魂，肾藏志，心藏神，脾藏意。五脏功能的正常与否，强弱与否，直接关系到魂、魄、神、意、志这五种神志的活动变化。反过来神、魂、魄、意、志的变化，也能影响五脏机能的正常活动。五脏是藏于内的，五志是表现于外的。内为基础为本，外为表现为标，中医讲标本兼治，以本为主。

任何拳家在一生中不可能不生病，人吃五谷杂粮不可能不生病，拳家们为了养生防病，必须强身。古代的拳家已经深刻的认识到了：身体是载道之车，身体是武功的载体。武功的高低与身体的强弱成正比。武功很高，如果没有一个好的身体也无从施展。在冷兵器时代，武术是以技击为核心，以制敌取胜为原则的。拳家们为了各种原因习武练功。没有功夫，不出名

时，刻苦练功，以求功夫上身。一旦出名之后，为了保持名声，为了生计，有的去保镖护院，有的开馆授徒。“人怕出名，猪怕壮”，拳师们出名之后，必会遇到各方面的挑战，为了应付挑战，为了对付不测，必须得经常使自己的身体状况处于良好的竞技状态，否则一旦失败，多年努力付之东流。因此，拳家们非常重视养身、健身的重要性。而中医在养身健身，辨证施治方面积累了丰富的经验，具有完整的理论体系和宝贵的实践经验。所以，形意拳前辈们把中医的脏象学说融会到自己的拳种体系中来，成为养身健身的理论基础。在修炼方法上，则汲取了道家的部分修炼方法。形意拳老谱中讲：“内壮其本，外坚其体。内为养生之道，外为运动之法。”“有内无外不成拳，有外无内不成术。”“内五行要合，外五行要顺。”这些都是强调练武要内外兼修，是形意拳关于五拳和五脏的关系由来的原因之一。

在形意拳老谱中关于五拳和五脏的关系，首先是来源于类比推理的逻辑关系。五拳是用五行来解释和归纳相生相克的关系，以突出表明五拳之间的变化关系；五脏也是用五行的相生相克、相乘相侮来说明五脏的生理功能和病理变化上的相互关系。从逻辑推理的观点上看，$\because A=B$，$B=C$，$\therefore A=C$。因此，五拳和五脏就产生了类比推理的逻辑关系。

关于五行拳和五脏的联系，是形意拳前辈们在练功达到一定的层次和境界之后，为进一步追求强身健体，在练功的过程中，以意导之，以气行之，进行以外导内，以动作与内脏相联系的一种练功的方法和手段。它是内功的一种练习方法。当然，在初学阶段和明劲的练习过程中，是无法进行这种联系的，也无法体会到内中的真正含义。这种五拳和五脏进行联系的练习方法，是形意拳达到暗劲的练功阶段之后而采取的一种

内功的练习方法。但是，作为治病养身或康复医疗的手段来练习，则是另一种练法。可以针对病情选择一两行拳或几个动作练习，以作为治病过程中的辅助疗法。

关于五行拳的“拳顺”和“拳谬”问题，它是用五脏的顺与逆而产生的病理现象来说明拳势的动作协调与否。“拳势顺”，动作协调，劲力合顺，对五脏有利，这是必然的。反过来姿势不正确，动作不协调，劲力就会僵硬，对体内五脏就不利。但这个不利并不像拳谱中所讲的那样，“劈拳劲谬则肺气乖”“崩拳势逆则伤肝，钻拳势逆则拙力横生，肾虚气乖“炮拳势逆则四体若愚，心气亦乖，关窍昧闭矣”“横拳势逆则气努力拙，内伤脾土”。这些不利于五脏的话，说的有些过大，片面强调了动作对五脏的伤害；只是如果动作不合顺不协调，对内调五脏不利而已。从另一个角度讲,前辈是告诫人们练五行拳时，一定要追求姿势正确，劲力合顺。只有姿势正确，劲力合顺以后，才能达到内调五脏的目的。这是强调基本拳法、基本姿势的重要性。

形意五拳和五脏是一个整体的联系。五行拳每一行拳都非常讲究打出整劲。整劲就是全身之劲汇集为一，手足整齐，内外合一。五拳既是五个动作，五种技法，更重要的是五种劲力。要把五行拳看做是一个整体，它使练习者精练几个主要的劲力，掌握了这些劲力，你可以自由地、随心所欲地发挥它。从动作的结构上，虽每一行拳都是单独反复练习，单独是一个劲法。从整体来看，五行拳所表现出来的劲力应该是一个整体的系统，五拳是互为补充的。劈拳的劲力主要是从上向前下打出的劲力；钻拳是从下向前上打出的劲力；崩拳是从后向前打出的拳劲；炮拳是一手向上钻化，一拳向前打出；横拳是一手向后扣拉，一手横拨前打。总而言之，每一行拳打出的整劲，

都是整体动作完整合一的表现，没有全身整体的参与是打不出整劲的。从五拳的发劲来看，几乎都是从后向前，从内向外，从根向梢的发劲过程。

人体的五脏，也是一个整体。每个脏器都是人整体不可分割的一部分。中医理论认为，每个脏器的不平衡或产生病变，都会影响其他脏器，都会影响整体。中医学中的五脏心、肝、脾、肺、肾，与西医学中的脏腑器官的概念是不完全相同，是有很大区别的。中医学中的一个脏腑功能，可能包括西医学几个脏腑器官的功能；而西医学中一个脏器的功能，可能分散在中医学几个脏腑的功能之中。所以，中医学的五脏不是解剖学中的脏腑器官概念，这一点要必须了解清楚。我们千万不可从解剖学的感觉上和视觉上，去简单的认为肺就是那么两个肺叶，肾就是那么两块东西，心脏就是那么一个跳动的器官。应该认为它们既是生命的存在，又是整体中不可分割的部分。每个部分各有各的气，如肾气、肺气、心气等，各种气又相互感应，相互交融。五脏之间各有各的气，它们是以气相联系的。如心气、肝气、脾气、肺气、肾气各有各的特色，各有各的功能，但又都是互相联系成为一个整体的。中医理论认为：五脏之气与人体神志上的反映，存在密切的关系。有心藏神、肝藏魂、肺藏魄、脾藏意、肾藏志之说。这神、意、魂、魄、志五种神志，五种精神，是五脏盛衰的外在表现形式，也是五脏之气的外在表现。

形意的五行拳和五脏是一种气的联系。五拳是内为五劲，外为五拳。五脏是内为脏气，外为神志。在练五行拳时，要以五拳的五劲来感悟和体现五种神志，从而达到与五脏的联系，调动脏气、感应脏气，以达到五拳和五脏的相召相感。这种五拳的练习，是在心情安静，意念集中，全身放松，动作徐缓，

呼吸深长，劲力圆满中去练习去体悟，它是五行拳在气功状态下的动功练习。在练习过程中，去表现各拳不同的神志，去体验感觉各自的脏气联系。久而久之，必有感觉，必有收获。当然，这种五拳的练习，是建立在对五拳动作非常熟练、协调，在大脑中形成了正确的动作定型之后，把大脑意识解放出来，用潜意识指导动作，把精力、意识集中在五拳和五脏的联系上，进行练习的一种功法。可以说，这种练法是形意拳练到一定的层次和境界之后，以外导内，以意导气,神气相联,以达内壮强身，以提高技击的一种功法。

另外，有的拳家提出："肺动如雷声，肝动如飞箭，肾动快如风，心动如火焰，脾动大力攻。"这也是从五拳的外形动作形象与五脏的所主、所司，而进行联系的一种说法，它是一种意念的联系。

五拳和五脏是通过经络进行联系的，经络是内属脏腑，外络肢节，沟通内外，贯穿上下，运行气血，营养肌体的通道。人体的经络在全身是一个网络系统，联系着身体内外、表里，上下各部，无处不在，无处不联系。经络二字在中医里是经脉和络脉的合称。经脉是纵行的主干，络脉是横行的分支。它包含有十二经脉，奇经八脉，任督二脉等。经络和五脏的联系是："手太阴肺经，起于肺经，上循中府经尺泽、孔最、列缺、鱼际至少商。手少阴心经，起于心经，循极泉、少海、灵道、神门、少府至少冲。足少阴肾经，起足底涌泉穴，上循然谷、太溪、照海、阴谷、上行至俞府。足厥阴肝经，起自足大趾大敦穴，上循行间、太冲中都、膝关、曲泉、五里、章门至期门。足太阴脾经起自大趾隐白穴，循公孙、商丘立、三阴交、阴陵泉、血海、箕门、胸乡至大包。"这是与五脏联系的五条经络的起止情况。五拳和五脏是在意念的引导下，以经络

为通道，在五拳的练习过程中与五脏进行联系。以拳导气，以意念引导内气，沿经络而达脏腑。这种练习的方法是建立在自我感觉有气感之后而进行的。也就是说在对五行拳练习达到一定层次后，在心平气和的神态中，在心静体松的状态下，在均匀缓慢呼吸的慢练动作中，以意念集中去体验、感觉气感。这个气感的得来，是在身体处在良好健康状态之中，通过练拳功夫的积累，在松静柔和的动作中自然得来的。得到气感之后，继续练习，将这种气感按经络的所属，按经络的通道引向五脏。以五行拳的动作引导内气，循经走脉通向五脏。通过长期的练习，逐步形成内气循经络，向五脏运转的条件反射的通路。通路越走越通，越走越畅，就能达到五拳和五脏的联系。这种训练的水平越高，功夫越深，内脏的功能活动与外部的动作就越协调。这种功法的练习，是对内脏系统一种积极、主动的训练。使内脏的活动，能适应练拳动作的需要。使内脏的各种功能，为练拳的各种动作提供有利的支持和保证。不但能达到内壮其体，而且对武功的技术也能提高层次和境界。

对于五拳和五脏关系的问题，对初学者来说，应该让其知道有这样一种观点，有这样一练法而已，不要过早地讲解他们之间的关系和怎样练习。在没有达到一定程度之前，没有对中医理论和经络学说有一定的理解之前，对此类问题是不容易理解的。

形意的五行拳和五脏之间的联系，是以中医经络为联系纽带，拳术动作在意念的引导下，通过长期的练习逐步建立起来的。

第二节　关于形意拳身形六式的解释

在民间传统形意拳理论中有“身形六式”之说，它包括鸡腿、龙身、熊膀、鹰捉、虎豹、雷声。也有流传四象之说，即鸡腿、龙身、熊膀、虎抱头。形意拳在练习时，要求在动作过程中和完成动作的定势中，要身形六式具备或四象寓于一体之中。心意拳和形意拳界对此问题都发表过不同的见解，从各个方面，不断发展和充实了这方面的理论，都有一定的道理。在这个问题上，由于前辈教人都是口传身授，文字材料不多，前辈流传下来的歌诀、材料，都是后辈人整理出来的。由于地区的不同，口语发音也不相同。所以，在文字整理出来后，会出现音同字不同的现象，在传抄中，也会有字误。形意拳的身形六式是鸡腿、龙身、熊膀、虎豹、鹰捉、雷声。关于虎豹头，有的拳谱中写的是“虎抱头”。解释为“两手相抱，似猛虎离穴之意”。还有的解释为：“两前爪有护顶之势。”我认为这样的解释是不正确的,显然与前辈的初衷相违。对于“身形六式”应该整体的看待和分析，它是用几种动物的不同特点,形象比喻形意拳的身法特点。这是中国武术惯用的手法，也是中国人传统的思维方式之一。比如八卦掌就有“龙行、猴相、虎坐、鹰翻”。太极拳有“一身备五弓”之说。这些都是形象的比喻，通过这些比喻,能让你加深记忆，加深理解。通过这些形象的比喻，能让你在练习的过程中，去思维、去想像、去再现，从而产生体验。这样能更快地理解和明白动作的要求、要领和技术的特点。对于这“身形六式”来说，它形容和描绘的是一个整体，而不是具体的技法。如果把“虎豹头”或“虎抱头”作

为具体的技法来看待，我认为是错误的。

在身形六式里，主要讲的是腿、身、膀、爪（即手）、头、声（即发声）。以这几个部分代表全体，又用了几种动物来形象的比喻，以说明道理。以鸡、龙、熊、鹰、虎、雷，说明形意拳的手、眼、身法、步。它是一个总体的概述，而不是具体的技法描述，身形一站或一动都要六式具备。所以，身形六式是讲形意拳的手、眼、身法、步，精、神、气、力、功。也有的拳谱中讲是身法四像：鸡腿、龙身、熊膀、虎豹头。

孙禄堂的《形意拳学》中首先提出了“四像”之说。“鸡腿者，有独立之形也。龙身者三折之式也。熊膀者，项直竖之劲也。虎抱头者，两手相抱有虎离穴之式也。”在其后薛颠的《形意拳讲义》中，也是如此解说。后人大部分的解说，都是以此为根据而有所发展。身形六式或四象之说，是形意拳的手、眼、身法、步和精神、气、力、功的形象比喻，以期达到对拳术姿势、身法、步法、精神、要领、要求的描述,便于人们从中去体验、领会精神实质。

鸡腿主要是指形意拳的步法要快速稳定，动迅静定。当然，光用鸡腿来形容还是不够的，所以还有“击蹄之功”的补充。另外在鸡腿的描述中，还要体会步法落地的踩踏的表象。

龙身，主要是指形意拳的身法。拳谱中说：“龙身者，三折之式也。”龙是人们想像中的一种神圣之物。其实龙为何物，谁也没见过，大家都看过节日中的舞龙，龙身轻长，曲折展放，弯曲自如，活动如一。形意拳的前辈们对于腰身的这种活动自如的形象比喻，用龙身来描述确实高明、贴切、形象，以体现身法要灵活。所以，龙身是指身法的要求。身法是指躯干的运动方法，既包括胸部的吞吐和腰部的拧旋和翻转，也包括胸腰结合的展放和伸缩。

熊膀，是形容形意拳练习两肩和臂膀要经常保持松沉状态。只有保持松沉状态，才能使动作灵活，才能有利发力。“膀”是指肩和臂膀，熊膀，是说明形意拳对肩和臂膀要像熊那样保持松沉的状态。动物园里的熊，虽然动作迟缓和笨拙，但它的两个前臂和肩膀始终都是非常松活。形意拳对两肩的要求就是要松肩，所以，以熊膀来形容它是非常恰当的。拳谱中讲：“熊膀者，颈直竖之劲也。”既然是“颈直竖之劲也”，应该是指的熊颈也。颈直竖有利松肩，松肩促进颈直竖。

鹰捉，是指形意拳的手法、手型。但形意的掌型也不完全像是鹰爪的掌型，而是五指微屈、微扣、掌心扣、虎口撑圆的形意拳的掌型。形意拳的掌型虽不形似，但意念和内含的精神却完全像鹰的爪，时刻有抓捋扣拿之意。“不求形象似，但求意念真”。所以，鹰捉是对形意拳的掌型、手法的形象比喻。但鹰捉的含义很广，很模糊，内中还含有劲法、技击的意念。让习练者在鹰捉的范围内去自由的想像，从而加深理解形意拳的要领、要求和特点，更好地体现出形意拳的风格。

虎豹头，在有的拳谱里称之为“虎抱头”。虎豹头是老虎和豹子的头，虎抱头是老虎抱着头部。关于虎豹头的含义，在形意拳界里存在着认识上的分歧。大部分人都遵循老谱中的看法，“虎抱头，两手相抱似猛虎离穴之意”。“虎抱头，取虎离穴时，两前爪有护顶之势。”在形意拳的身形六式中，虎豹头是对头部精神、气势、眼神的形象比喻和描述。要像老虎和豹子的眼神一样，要威逼射人，使人感到威严而寒栗，不敢对视而害怕，使对方气馁而失败,要有老虎和豹子的气势。

雷声，是指形意拳在发劲时，以声助威，以声助势，以声助力。发声时要像霹雷一样，用打雷的声音和气势去领悟发劲。雷声滚滚，劲力不断。闪电霹雳，迅疾不及掩耳。目前在

形意拳练习者中，以声助力，以发声助发劲的练法已经很少采用。姜容樵的《形意母拳》中讲：“后因雷声涉俗，删而不用。”虽然，在练习时已很少用雷声，但在实战用法中，应适当采用，用雷声以助声威，以慑敌胆。同时，还能以气催力，加强打击劲力，增强抗击打能力。所以，雷声既是对声的形容，也是对气势的比喻。

形意拳不仅要求有形似的一面，更重要的是意和神。“不求形象似，但求意念真。”形意拳不是象形拳，它更多的是强调了“意”。而且，还要在这些形象的规范中，通过手眼身法步，精神气力功整体协调配合，反映出形意拳的技击意识，反映出形意拳的气势宏伟，劲力浑厚，形神统一的风格和特点。

第三节 关于形意拳明、暗、化三劲的探讨

形意拳老谱中提出“形意拳术有三层道理，有三步功夫，有三种练法”，这是形意拳大师孙禄堂先生在《拳意述真》中首先提出的。他是借用“郭云深先生云”而提出三、三、三的观点，并给以定义和解释，其实是代表了他本人的观点，是他多年来对形意拳技术的研练，资料的搜集，理论的学习、钻研、总结和提高，融合道家修炼理论而提出的，对形意拳的理论体系是一种提高和升华。关于“三层道理：一练精化气，二练气化神，三练神还虚。”这种提法并不是武术家首先提出的，是武术家从道教思想和道家练功层次、修炼方法的吸收和融合，并把道家的这种理论融会到形意拳的练功境界和层次方

面，使其成为形意拳自身的理论和内容，以发展和提高自己的理论系统。这是道教思想、精神、理论和修炼方法对形意拳的影响和渗透，也是形意拳在理论、技法和内功修炼过程中，对道家的理论和修炼方法的借鉴，这种有机融摄成为形意拳理论体系中重要的内容。

关于“三步功夫：一易骨，二易筋，三洗髓”，老拳谱中讲：“昔达摩大师传下易筋洗髓二经，习之以强壮人之身体，还其人之初生本来面目。后宋岳武穆王扩充二经之义，作为三经，易骨、易筋、洗髓也，将三经又制成拳术，发明此经道理之用。”（孙禄堂著《拳意述真》15 页）虽在此书中讲是岳飞作此三经，是郭云深前辈所论，但无史可考，实际是孙禄堂先生所言，只是他借重岳飞和郭云深而更具权威性而已。这样的三层道理，三步功夫，三种练法的理论，把形意拳的练功过程、阶段、方法和修炼的层次境界等方面更加系统化了，使形意拳精神文化的内涵与古代文化结合的更加紧密，形成了武术的文化内涵,形成了形意拳内功体系的核心。

关于三种练法：明劲，暗劲，化劲。前辈拳谱虽有所解释，但并不详细，对现代初学者来说，不容易理解。三层道理是指练功的三种境界和层次。三步功夫是练功过程中的三个阶段和步骤。三种练法是在练功过程中为达到一定目的而采取的三种方法和手段。

从对精、气、神的练习来讲：练精化气，练气化神，练神还虚。按级别来分则为：初级、中级、高级。以阶段和层次来看：最苦的阶段，步入高手的必由之路，武学的最高境界。从获得知识、学问、技术等方面来区分：小学、中学功夫，大学之道，教授专家。关于拳家的精气神之说，既代表练功的内容和含义，又包含练功的过程以及功成后所达到的境界。下面试

以表格的形式，说明三层道理、三步功夫、三种练法：

三层道理	级别	以学校教授来比喻	以阶段境界与道理的对应
练精化气	初级	小学、中学功夫	最苦阶段
练气化神	中级	大学之道	步入高手的必由之路
练神还虚	高级	专家、教授	武学最高境界

从三种劲法来分	以变化筋骨来看	按武艺道艺与之相配	对明暗化三劲练习的功能和达到的标准描述
明劲	易骨	武艺	练之以筑其基，以壮其体
暗劲	易筋	道艺	练之以腾其膜，以长其筋
化劲	洗髓	拳道合一	练之以清虚其内，轻松其体

对人体的锻炼	从劲法特点来看	从攻击目标的劲力	从基本功和内功技法划分	从转换变易的角度分析
对肉体和意志	整劲	爆发力	以基本功和技法为主	换劲
对精神磨炼	内劲	透劲	技法与内功并重	改变体质
体验天人合一	柔化	粘劲	内功为主，技法为辅	改变气质

从磨炼角度看	从能的方面讲	从练的内外来分	三劲所主的方面	从动作在大脑中所形成的阶段	从意识对动作控制的程度
肉体	练自能	由外练内	练形	泛化	有意识
意志	练本能	由内练外	练意	分化	低意识
精神	练潜能	无内无外	练神	自动化	潜意识

动作的速度在各阶段表现	内三合在三劲方面体现	对于消长劲力的看法	从劲力的表现来看	从动作符合规矩来分析
快	力与气合	消去拙力	刚猛	严守规矩
慢	气与意合	消去刚力	柔顺	相合规矩
快慢相同	意与神合	增柔顺和化之力	刚柔相济	自然合规

从动作技法的姿势看	各阶段所追求的劲力要求	从劲力的速度上看	从动作的气势上看	从动作在阶段中的表现
先求开展 再求紧凑 追求圆满	练合整求刚 练松活求柔 练灵巧求妙	以快求整 以慢求长 快慢自如	身坚气壮 纵横往返 神圆气活	起落整齐 劲圆意远 神意贯通

拳之用法在明暗化中的表现	从劲法控制的角度来看	在运用技击方面	从步法落地的表现	劲力运用表现的部位
有形有像之用 有名有相无迹之用 无形无像无声之用	自发整劲 收发能控 随心所欲	主于进攻 主于克制 主于领化	有声 无声 于无声中听惊雷	在手 在肘 在身

发劲时气与丹田的配合	三劲中对丹田、周天的练习	气和意在三劲中的运用	气在三个阶段中的运用	三个阶段中所练丹田的位置
气沉丹田 气聚丹田 气运丹田	壮丹田 练周天 运周天	以气催力 以意导气 无意无气	以力导气 以气养神 以神驭气	下丹田 中丹田 上丹田

呼吸在三劲中的表现	从呼吸的长短来看	呼吸在三个阶段中的要求
有形于外 调息 有形于内 息调 有而若无 胎息	长吸短呼，短促有力 长吸长呼，调柔入细，引短令长 长短随意，运息绵绵，细匀深长	调整阶段 配合阶段 自然和谐阶段

关于形意拳理论中明劲、暗劲、化劲的理论，其他很多拳种也都在引用。它不但是三种练法、三种劲法，而且还含有从低级逐步走向高级的转变过程。在这个转变过程中，每个阶段并没有一个截然划分，它是一个由量变的积累，达到一定程度之后，产生质变飞跃的过程。

虽然，前面列举了明暗化三劲在各方面的表现形式，但有的是从整体方面讲的，有的是从局部来分析的，有的则是强调

了某一方面。应该从上面的解释中去理解、体验三劲在各方面的要求及特点。

第四节　形象思维在形意拳教学中的运用

形意拳是一种历史悠久的传统拳术，它的特点是动作简捷朴实、快速整齐、刚柔相济、完整饱满、沉稳严谨、节奏分明、形神统一。

在形意拳的教学、训练中，为了让学生们更快掌握形意拳的劲力，除了给学生们做正确的动作示范，教会他们能模仿动作以外，还应该进一步讲解形意拳每一个动作的要点，动作的发力顺序，劲力的特点以及身形各部之间的协调配合等。否则只能是生硬的模仿而不得其要，其教学效果也肯定不会理想。其中劲力的特点较为抽象，不易理解，是教学中的一大难点。在形意拳的劲力教学中，运用形象思维收效是比较显著的。“形象思维是凭借事物的表象或形象去进行联想和想象的思维”。形象思维是在刚刚学会动作，还不熟练，还不得其要领，还不知它劲力之所在时，最合适采用的一种方法。它是在练习过程中，用大脑的想象或联想去指导动作的一种思维方法。运用这种方法能够使学生在较短的时间内掌握和体会每一个动作的劲力特点，能够缩短学习时间，提高学习效果。

在教学过程中，不但老师的教学方法要得当，而且，还必须使学生们在训练过程中，大脑思维处于积极的状态。没有学生们大脑的积极活动，动作就不能很好的掌握，动作的质量也会受到很大的影响。这一方法是在教学中讲述动作时，借用一些形象的比喻，通常都是一些日常生活中经常遇到、看到和亲

身能够体会到的动作、事例等，来进一步阐述说明形意拳的劲力，可以从多个角度去加深对动作的理解。学生们在练习时，脑子里要有一个清晰的事例印象或动作形象，让学生们自己去感觉、去体会。这样，他们自己通过形象思维而得到的东西就印象深、理解快、记得牢。总之，这种运用形象思维练习的方法，能够达到事半功倍的效果。

下面举几个例子：

例 1：在练习形意拳的炮拳时，介绍炮拳打出的形象："如炮忽然炸裂，其弹突出，其性最烈，其形最猛。"也就是说，在炮拳打出发力的一刹那，应该有一种浑身的整力。可是，怎样体现炮拳的性烈和形猛呢？怎样才能做出浑身的整力呢？我认为必须充分运用腰肩之力。以腰、肩、肘、手的顺序催动，节节贯穿（在慢动作练习时，要有体会节节贯穿意念，但在实战中就没有先后顺序之分。正所谓"一动无有不动""眼到、神到、手亦到"），再加之步法的催动，上下相合，先蓄而后发，快速、沉稳、爆烈地打出。这样的炮拳才能体现出拳谱所讲的形猛、性烈。在练习过程中，学生们动作基本都能正确，但腰肩之力往往做不出来。这时，就可以用形象思维向大家讲，在炮拳发力打出时，把前手拳当作一块大石头，发力时，用力向前推出，推得越远越好。这个动作先在原地进行体验，然后加上步法配合练习。用这个形象的例子，可以使学生们在头脑中建立一个形象，这对同学们尽快的掌握动作要领，尽早的体会出它的劲力是大有好处的。

例 2：在横拳练习时，横拳要求势若拧绳，拳和臂要有拧、裹、钻这三种劲。两腿有夹剪之力。这些劲力如何在动作中体现出来呢？怎样做才算真正符合这些劲力呢？为了更好地说明问题，可以给同学们举这样几个例子。两臂就好像拧毛

巾，一个向外拧，一个向内裹。前手向外伸拧，后手向里拉裹，这样可把毛巾拧得很紧。以这样的例子来体会两臂的旋转配合，一向里裹，一向外翻，一正一反，相互协调。前拳打出横拳时，要体会出一个钻力，就像锥子钻眼一样，旋转向前。既有向前的压力，又有螺旋之力。两腿的夹剪之力，就好像是开立站在冰上，为防止两腿向外滑出，两胯向里合，向内夹。身法身形好像拧紧的弹簧一样，前胯向后拉，后胯向前领，前后互争。两腿就像剪子剪东西一样，磨胫而出。这样用拧毛巾去体会两臂的拧裹劲；锥子的旋拧去体会钻劲，用站在冰上防滑倒和剪子剪东西去体会两腿的夹剪之力。这样横拳的几种劲就容易理解了，经过练习，就会较快地掌握横拳劲力了。

例3：在教虎形中的虎扑动作时，有四句话对动作要领说得很贴切："手起而钻，手落而翻，手足齐落，挺腰伸肩。"前面三句话都容易理解，也容易做出来，就是最后一句"挺腰伸肩"，不容易理解，也不容易做出来。什么为挺？怎么为伸？在什么时候挺、伸？挺腰、伸肩这两个动作是虎扑在发力时的关键。如果这几个问题弄不清楚，不知怎么去做，那么虎扑的劲力就不容易打出来。所以，在教虎扑动作时，应把重点放在挺腰、伸肩这个动作要领上。首先讲解动作路线，让同学们在基本掌握动作路线的基础上，引入形象思维。应让同学们的头脑中有这样一种意念：虎扑双手向上钻，向前扑的动作时，有如从小腹处抱起一块重量相当的大石头，随手臂的上钻而端至胸前，与此同时，小腹用力，有向上翻卷的动作，腰部要向前上挺（也就是两肩微后领，开胸，头上顶），两个动作要同时完成。然后，用双手猛力向前把石头推出，推出的一刹那，要伸肩、含胸、收腹，也就是肩部向前送伸。这样做出来的动作才符合力学原理和技击原理。这样做，才是武学上讲的腰发

力，才能形成有威力的整力，才有可能发出内劲来。用这一形象思维去慢慢体会挺腰、伸肩的动作要领，使动作更加符合拳理，符合科学。形意拳的劲力是有其特点的，学生们只要能体会出一两个拳法、招式的劲力，其他的也就很容易触类旁通了。还有一点特别值得注意的是，选择例子一定要适当、形象。一是便于教师讲清楚，二是便于学生们容易理解动作劲力。如果拳法劲力较复杂，就应该从多个方面加以说明。

形象思维运用到形意拳劲力的教学中，用生活中常见的动作或形象，用我们稍加想像就能做出来的简单动作为例子，这样就变高深为常见，变复杂为简单，变抽象为具体。这无疑可以加深学生对形意拳劲力的体验，有利于领会形意拳的基本要领和要求。

形象思维确实是一个较好的方法，但它不是惟一的方法。只有我们长期的练习，不断的操练和细心的琢磨，才是提高技艺的根本。这种方法也有它的阶段性。在习拳的初期，应该以纠正拳架为主，在习拳中期，为了更快更好的掌握动作的劲力，用形象思维，用意念去指导、强化、细腻我们的动作。但是，在我们逐步掌握了动作的劲力之后，要加强练习，多次的重复巩固，使正确的姿势定型和用劲方法得以加深、巩固和提高。一旦我们的动作通过练习形成牢固的定型之后，练习就不必用形象思维，不必去想那些例子，而把意念转移到技击方面去，运用到存想中的敌人身上去。这样，就可以从形似逐渐向神似的方向发展。

{
  "filename": "MTEyMTk2NzIuemlw",
  "filename_decoded": "11219672.zip",
  "filesize": 111399997,
  "md5": "5d54fdb090adf0d84f2bfbafac0c48f6",
  "header_md5": "bec5bc97c529d1e3f0e4aa5bce4243c2",
  "sha1": "2a4cece0772f2ba19b584b8fe02032be992fc24f",
  "sha256": "cb041a5ac5bdb2e5ef2e306adab98335070c74b62d0db2bc23d005f58acd512c",
  "crc32": 730815134,
  "zip_password": "28zrs",
  "uncompressed_size": 115766471,
  "pdg_dir_name": "\u5f62\u610f\u62f3\u68b0\u7cbe\u89e3 \uff08\u4e0a\u518c\uff09_11219672",
  "pdg_main_pages_found": 553,
  "pdg_main_pages_max": 553,
  "total_pages": 566,
  "total_pixels": 2217326592,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}